ঘরোয়া চিকিৎসা

- চিকিৎসক নন এমন ব্যক্তি চিকিৎসার জন্য হাত দেয়া হারাম
- দীর্ঘ দিন যুবক থাকার ব্যবস্থাপত্র
- মোটা হওয়া থেকে বাঁচার চিকিৎসা
- খুশকীর ৩টি চিকিৎসা
- স্থায়ী সর্দির ৫টি চিকিৎসা
- গুর্দার (মুত্রাশয়ের) পাথর
- ডায়াবেটিক (বহুমূত্র) রোগের ৮টি চিকিৎসা
- "হায়েয" এর ক্ষতির ক্ষতিকর দিক সমূহ

শায়খে তরিকত, আমীরে আহ্‌লে সুন্নাত,
দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল

মুহাম্মদ ইলইয়াস আত্তার কাদেরী রযবী دامت برکاتہم العالیہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

কিতাব পাঠ করার দো'আ

ধর্মীয় কিতাবাদি বা ইসলামী পাঠ পড়ার শুরুতে নিম্নে প্রদত্ত দো'আটি পড়ে নিন اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلّ যা কিছু পড়বেন, স্বরণে থাকবে। দো'আটি হল,

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَام

অনুবাদঃ হে আল্লাহ! আমাদের জন্য জ্ঞান ও হিকমতের দরজা খুলে দাও এবং আমাদের উপর তোমার বিশেষ অনুগ্রহ নাযিল কর! হে চির মহান ও হে চির মহিমান্বিত!

(আল মুস্তাতারাফ, ১ম খন্ড, ৪০ পৃষ্ঠা, দারুল ফিকির, বৈরুত)

(দোআটি পড়ার আগে ও পরে একবার করে দরূদ শরীফ পাঠ করুন)

কিয়ামতের দিনে আফসোস

ফরমানে মুস্তফা صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم: "কিয়ামতের দিন ঐ ব্যক্তি সবচেয়ে বেশী আফসোস করবে, যে দুনিয়াতে জ্ঞান অর্জন করার সুযোগ পেল কিন্তু জ্ঞান অর্জন করল না এবং ঐ ব্যক্তি আফসোস করবে, যে জ্ঞান অর্জন করল আর অন্যরা তার থেকে শুনে উপকার গ্রহণ করল অথচ সে নিজে গ্রহণ করল না (অর্থাৎ সে জ্ঞান অনুযায়ী আমল করল না)।"

(তারিখে দামেশক লিইবনে আসাকির, ৫১তম খন্ড, ১৩৭ পৃষ্ঠা, দারূল ফিকির বৈরুত)

দৃষ্টি আকর্ষণ

কিতাবের মুদ্রনে সমস্যা হোক বা পৃষ্ঠা কম হোক বা যদি বাইন্ডিংয়ে আগে পরে হয়ে যায় তবে মাকতাবাতুল মদীনা থেকে পরিবর্তন করে নিন।

ঘরোয়া চিকিৎসার ব্যবস্থাপত্র সম্বলিত
মাদানী পুস্পধারা

ঘরোয়া চিকিৎসা

লিখকঃ

শায়খে তরিকত, আমীরে আহ্‌লে সুন্নাত,
দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল

মুহাম্মদ ইলইয়াস আত্তার কাদেরী রযবী دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه

প্রকাশনায়ঃ

মাকতাবাতুল মদীনা

মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়দাবাদ, ঢাকা।
ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী।
কে.এম.ভবন, দ্বিতীয় তলা ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম।

সূচিপত্র

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করল না তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কৃপণ ব্যক্তি।” (আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)

اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ رَبِّ الۡعٰلَمِیۡنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الۡمُرۡسَلِیۡنَ

اَمَّا بَعۡدُ فَاَعُوۡذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیۡطٰنِ الرَّجِیۡمِ ؕ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ؕ

ঘরোয়া চিকিৎসা

দরূদ শরীফের ফযীলত

মদীনার বাদশাহ, রহমতে আলম, সারওয়ারে যিশান, মাহবুবে রহমান হযরত মুহাম্মদ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: “যে আমার উপর দিনে এক হাজার বার দুরূদে পাক পড়বে, সে ততক্ষণ পর্যন্ত মৃত্যু বরণ করবে না, যতক্ষণ পর্যন্ত না জান্নাতে নিজের অবস্থান দেখে নেয়।”

(আত তারগিব ওয়াত তারহীব, ২য় খন্ড, ৩২৮ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২২)

صَلُّوۡا عَلَی الۡحَبِیۡب! صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّد

সব রোগের ঔষধ আছে

মহান **আল্লাহ্ তা'আলাই** প্রকৃতপক্ষে সকল রোগ থেকে আরোগ্যদানকারী। সকলেই জানেন যে, কোন কোন সময় বড় বড় অভিজ্ঞ ডাক্তার খুব ভাল ভাল ঔষধ দিয়ে থাকেন, কিন্তু “যতই চিকিৎসা চলতে লাগল রোগও তত বাড়তে লাগল” এই প্রবাদ বাক্যের আলোকে রোগ দিন দিন বাড়তে থাকে। শেষ পর্যন্ত এক সময় রোগী মারা যায়।

সহীহ মুসলিম শরীফে রয়েছে; **আল্লাহ্র হাবীব** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: “সকল রোগেরই ঔষধ আছে, যখন ঔষধ রোগ পর্যন্ত পৌঁছানো হয়, তখন **আল্লাহ্র** হুকুমে রোগী সুস্থ হয়ে যায়।”

(সহীহ মুসলিম, ১২১০ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২২০৪, দারো ইবনে হাজম, বৈরুত)

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)

প্রত্যেক রোগের চিকিৎসা আছে

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! নিঃসন্দেহে বার্ধ্যক্য এবং মৃত্যু ছাড়া প্রত্যেকটি রোগের চিকিৎসা (ঔষধ) আছে। হ্যাঁ! তবে এটা ভিন্ন কথা যে, কয়েকটি রোগের চিকিৎসা ডাক্তারগণ এখনও আবিস্কার করতে পারেনি। তাই একথা বলার পরিবর্তে যে, “অমুক রোগের ঔষধ নেই” এটাই বলা যথোপযুক্ত “আমাদের কাছে এই রোগের চিকিৎসা নেই অথবা ডাক্তারেরা এখনও পর্যন্ত এই রোগের চিকিৎসা আবিষ্কার করতে পারেনি।” সর্বোপরি কথা হচ্ছে: “**আল্লাহ্ তা'আলা** যদি ইচ্ছে করেন, তবেই ঔষধ রোগ মুক্তির কারণ হয়ে যায় অন্যথায় অধিক সম্ভাবনা যে, ঐ ঔষধই মৃত্যুর কারণ হয়ে যায়! আবার এটাও অধিকাংশ সময় দেখা যায় যে, অভিজ্ঞ ডাক্তারের পক্ষ থেকে সঠিক ঔষধ দেয়া সত্ত্বেও কোন কোন রোগীর **(REACTION)** বিপরীত প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় এবং সে আরো কঠিন রোগী হয়ে পড়ে, অথবা মাজুর (বিকলাঙ্গ) হয়ে যায় কিংবা একেবারে মারা যায়। অতঃপর কিছু লোকের অজ্ঞতা ও মূর্খতার কারণে বেচারা ডাক্তারের জীবনে দুর্ভোগ নেমে আসে।

আরোগ্য লাভ হওয়া না হওয়ার রহস্য

মুফাস্সিরে কুরআন, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحۡمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیۡہِ উপরোক্ত হাদীসে পাকের আলোচনায় “মিরআত শরহে মিশকাত” ৬ষ্ঠ খন্ড, ২১৪ পৃষ্ঠা এর মধ্যে মিরকাত প্রণেতা رَحۡمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیۡہِ এর বরাতে উল্লেখ করেছেন যে; যখন মহান **আল্লাহ্ তা'আলা** কোন রোগীর আরোগ্য চান না, তখন ঐ রোগ এবং ঔষধের মাঝখানে একজন ফিরিশতা দ্বারা পর্দা সৃষ্টি করে দেন। যার কারণে ঔষধ রোগের উপর পতিত হতে পারে না। আর যখন **আল্লাহ্ তা'আলা** আরোগ্যের ইচ্ছা করেন, তখন ঐ পর্দা উঠিয়ে দেয়া হয়, যার কারণে উক্ত ঔষধ রোগের উপর পতিত হয় এবং (রোগী) ভাল হয়ে যায়। (মিরকাতুল মাফাতীহ, ৮ম খন্ড, ২৮৯ পৃষ্ঠা, হাদীস নং ৪৫১৫)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন:“ আমার উপর অধিক হারে দরূদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়ালা)

চিকিৎসা বিজ্ঞান নিশ্চিত নয় বরং ধারণা নির্ভর

এ কিতাবের মধ্যে যা কিছু ডাক্তারী চিকিৎসার কথা উল্লেখ করা হয়েছে তা নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয় বরং পুরো চিকিৎসা বিজ্ঞানটাই ধারণা প্রসূত। অর্থাৎ এর মধ্যে ভুল ভ্রান্তির সম্ভাবনা থাকে। সকল ঔষধই মহান **আল্লাহ্**র ইচ্ছার অনুগত। যদি ঔষধ দ্বারা রোগ মুক্তি হয়ে যায়, তবে ইহা ঔষধ এর পরিপূর্ণতা নয়, বরং মহান **আল্লাহ্**র রহমত ও দয়া এবং অশেষ দান ছাড়া আর কিছুই নয়। আর যদি আরোগ্য লাভ না হয় অথবা **আল্লাহ্** না করুন বেশি ক্ষতি হয়ে যায়, তখনও মহান **আল্লাহ্**র সন্তুষ্টির উপর সন্তুষ্ট থাকা চাই। অধিকাংশ ঔষধের ব্যবস্থাপত্র বিভিন্ন বই থেকে আর কিছু নিজের অভিজ্ঞতার আলোকে লিখা হয়েছে। اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ! এ সবকিছুর পিছনে আমার একমাত্র লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য হল, জাতির সেবা করা এবং এর মাধ্যমে মহান রব্বুল ইজ্জতের সন্তুষ্টি লাভ করা। উম্মতে মুহাম্মদী صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর মঙ্গল কামনা করা খুবই বড় সাওয়াবের কাজ। যেহেতু হাদীসে পাকে বলা হয়েছে: خَيْرُالنَّاسِ اَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ অর্থাৎ উত্তম ব্যক্তি সেই, যে লোকদের উপকার পৌঁছায়। (জামেউস সাগীর, ২৪৬ পৃষ্ঠা, হাদীস নং-৪০৪৪) **আল্লাহ্**র **প্রিয় হাবীব, হাবীবে লাবীব, হুযুর** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: “তোমাদের মধ্যে যে কেউ আপন ভাইয়ের উপকার করতে সক্ষম, তাকে তার উপকার করা প্রয়োজন।” (সহীহ মুসলিম, ১২০৭ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২১৯৯)

লোক মুখে শুনা চিকিৎসা বিপদজনক প্রমাণিত হতে পারে

চিকিৎসার জন্য যে কোন একজন চিকিৎসককে বিশেষভাবে নির্বাচন করে নেয়া উচিত। যেহেতু তিনি আপনার স্বভাবগত মেজাজ সম্পর্কে পূর্ব থেকেই ভালভাবে জানেন এ কারণে তার দ্বারা চিকিৎসা তাড়াতাড়ি হতে পারে এবং **(REACTION)** বিপরীত প্রতিক্রিয়ার ভয় ভীতিও কম হতে পারে। অন্যথা যদি নিজের ইচ্ছে মত ভিন্ন ভিন্ন ডাক্তারের কাছে যাওয়া হয়, তাহলে তিনি নতুন নতুন “ব্যবস্থাপত্র” প্রদান করবেন। এভাবে আপনার টাকা পয়সা ও সময় উভয়ই নষ্ট হতে থাকবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরূদ শরীফ পড়ে, **আল্লাহ তা'আলা** তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।" **(মুসলিম শরীফ)**

এমনিভাবে বিভিন্ন চিকিৎসার বই এবং লোকমুখে শোনা ও বিভিন্ন ব্যবস্থাপত্র মোতাবেক চিকিৎসা করাও বিপদজনক হতে পারে। যেহেতু একটা প্রসিদ্ধ উদাহরণ আছে যে, (অর্থাৎ- হাতুড়ে ডাক্তার প্রাণ সংহারী) সাথে সাথে এটারও বিশেষ তাকীদ করা হচ্ছে যে, এ কিতাবে উল্লেখিত যে কোন ব্যবস্থাপত্র আপনার নির্ধারিত চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ ব্যতিরেকে যেন ব্যবহার না করা হয়। যদিও এ ব্যবস্থাপত্র ঐ রোগের জন্যই লেখা হয়েছে, যদ্দারা আপনি অসহ্য কষ্টে ভুগছেন। এর মৌলিক কারণ হলো, মানুষের স্বভাবজাত অবস্থা ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে। একই ঔষধ কারো জন্য 'আবে হায়াত' (সঞ্জীবনী শক্তি) হিসেবে কাজ করে থাকে, আবার কারো জন্য মৃত্যুর পয়গাম নিয়ে হাজির হয়। এজন্য আপনার শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে অবগত আপনার জন্য নির্ধারিত ডাক্তারই এ ব্যাপারে ভাল বলতে পারবেন যে, কোন্ ব্যবস্থাপত্রটি আপনার জন্য উপযুক্ত এবং কোনটা উপযুক্ত নয়। কেননা কিতাবের মধ্যে চিকিৎসার নিয়ম বর্ণনা করা এক কথা। আর বিশেষ কোন রোগীর চিকিৎসা করা অন্য কথা।

কোন ঔষধ কার জন্য ক্ষতিকারক

আমি এলোপ্যাথিক ঔষধ ও চিকিৎসা বিভাগের সাথে সম্পৃক্ত আমার মরহুম বড় ভাইজানের কাছে শুনেছি যে, যখন 'পেনিসিলিন' **(PENICILIN)** ইনজেকশান নতুন নতুন আবিস্কার হয়েছিল, তখন উহা দ্বারা মানুষের যথেষ্ট উপকার সাধিত হয়েছিল। কিন্তু কোন কোন রোগী এরই **(REACTION)** এর কারণে মৃত্যু মুখে পতিত হয়েছে। "**ডায়াবেটিক**" রোগীদের জন্য চিনি এবং মিষ্টি জাতীয় দ্রব্য, "উচ্চ রক্তচাপ" বা "হাই ব্লাড প্রেসার" রোগীদের জন্য লবণ এবং চর্বি জাতীয় খাদ্য এবং "হার্টের" রোগীদের জন্য ঘী এবং তৈল যুক্ত ঔষধ ক্ষতিকারক হতে পারে। এমনিভাবে কারো কারো খেজুর এবং ছোহারা (এক প্রকার শুকনো খেজুর) খাওয়ার দ্বারা মুখের মধ্যে ফোস্কা পড়ে যায়। আবার কারো দুধ হজম হয় না।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেল, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেল।" (তাবারানী)

মধু কি প্রত্যক রোগীর জন্য উপকারী?

উদাহরণ স্বরূপ "মধু" কেই নেয়া যাক। অথচ এতে শিফা তথা আরোগ্য রয়েছে। তা সত্ত্বেও অনেকে আবার (শরীরে) ভিন্ন কিছুর উপস্থির কারণে এটাকে সহ্য করতে পারে না। যেমনিভাবে আমার আক্বা ও মাওলা, আ'লা হযরত ইমামে আহলে সুন্নাত, মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রেযা খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه "ফতোওয়ায়ে রযবীয়া" ২৫তম খন্ডের ৮৮নং পৃষ্ঠার মধ্যে "রদ্দুল মুহতার" এর বরাতে উল্লেখ করেন; যে সকল রোগীর শরীরের অভ্যন্তরীণ কার্যপ্রণালীর মধ্যে 'সফরা' বা "পিত্ত রোগ"[১] প্রাধান্য পায়, মধু তার ক্ষতি করে থাকে। বরং তাকে বার বারই অসুস্থ করে দেয়! অথচ কুরআনের দলিল দ্বারা প্রমাণিত যে, "মধু" শিফা তথা আরোগ্য। (রদ্দুল মুহতার, ১০ম খন্ড, ৫০ পৃষ্ঠা) আ'লা হযরত ইমামে আহলে সুন্নাত মাওলানা শাহ্ ইমাম আহমদ রেযা খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه 'সফরা' শব্দের ব্যাখ্যা এভাবে করেছেন যে, 'ঐ হলুদ বর্ণের পানি যা পিত্তে হয়ে থাকে, তাকে সফরা বলে। (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ২০তম খন্ড, ২৩৭ পৃষ্ঠা) মিরআত ৬ষ্ট খন্ড, ২১৮ পৃষ্ঠার মধ্যে বর্ণিত; প্রসিদ্ধ মুফাস্‌সিরে কুরআন, হাকীমুল উম্মত হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه এর বর্ণনার সারকথা হচ্ছে: চিকিৎসা শাস্ত্রে মধুকে পানি বাহিত রোগ (তথা ডায়রিয়া) আনয়ণকারী হিসেবে ধরে নেয়া হয়েছে। তাই পানি বাহিত রোগে (যেমন: ডায়রিয়া, পাতলা পায়কানা ইত্যাদিতে) আক্রান্ত হনে যেন মধু ব্যবহার না করা হয়।

হাদীসে বর্ণিত চিকিৎসা কি প্রত্যকে করতে পারে?

মোবারক হাদীস সমূহে বর্ণিত চিকিৎসাও নিজের ইচ্ছায় প্রয়োগ করা উচিত নয়। সারকারে মদীনা صَلَّی اللهُ تَعَالٰی عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর নির্দেশ ও বাণী চিরসত্য, অবশ্যই সত্য এবং সত্য।

---

[১] চার পিত্তাদি: (১) পিত্ত, (২) রক্ত, (৩) কফ এবং (৪) ভস্ম কালো কফ। এই চারটি উপাদানের মধ্যে হতে যার শরীরের মধ্যে 'পিত্ত' অর্থাৎ হলুদ রঙের পানির উপস্থিতি অতিরিক্ত হবে, তার জন্য মধু খাওয়া শারীরিক ভাবে খুবই ক্ষতিকারক।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।" (তাবারানী)

কিন্তু যে সকল চিকিৎসাদি **নবীদের সরতাজ, সাহিবে মিরাজ, হুযুর** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم নির্বাচন করে প্রয়োগ করেছেন, হতে পারে তা বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে, বিভিন্ন মৌসুমের সাথে তাল রেখে এবং কতক বিশেষ ধরণের মানুষের মেজাজ ও স্বভাবের সাথে সামঞ্জস্যতাপূর্ণ ছিল। যেমন; হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ হাদীসে পাক: فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ اِلَّا السَّامَ — অর্থাৎ- 'কালজিরা'র মধ্যে মৃত্যু ছাড়া সব রোগের আরোগ্য রয়েছে। (বুখারী, ৪র্থ খন্ড, ১৯ পৃষ্ঠা, হাদীস: ৫৬৮৭) এ হাদীসের ব্যাখ্যায় বলেন: সকল প্রকার রোগের বেলায় শিফা দ্বারা উদ্দেশ্য হচ্ছে, সকল প্রকার শ্লেষ্মা (কফ) ও সর্দি জাতীয় রোগের ক্ষেত্রে শিফা। কেননা কালজিরা গরম এবং শুষ্ক হয়ে থাকে। সুতরাং কফ, কাশি এবং সর্দির রোগে তা উপকারী হবে। তিনি رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ কিছুটা অগ্রসর হয়ে আরো বলেন: এখানে (সকর রোগ দ্বারা) উদ্দেশ্য হচ্ছে; আরবের সাধারণ রোগ সমূহ। (মিরকাত) অর্থ্যাৎ কালজিরা আরবের সচরাচর সকল রোগের জন্য উপকারী।

স্মরণ রাখবেন! পবিত্র হাদীস সমূহে বর্ণিত ঔষধ সমূহ কোন অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে ব্যবহার করা উচিত। (আরবদের জন্য নির্বাচিত ঔষধ সমূহ) নিজের ইচ্ছায় ব্যবহার করবেন না। যেহেতু আমাদের শারীরিক গঠণপ্রকৃতি, মন-মেজাজ আর আরবদের গঠণপ্রকৃতি, মন-মেজাজ এক নয়। (মিরআত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ২১৬,২১৭ পৃষ্ঠা)

চিকিৎসক নন এমন ব্যক্তি চিকিৎসার জন্য হাত দেয়া হারাম

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! কিছু লোক এমনও রয়েছে যারা প্রকৃতপক্ষে কোন ডাক্তার অথবা হেকীম না হওয়া সত্ত্বেও "ক্লিনিক", চেম্বার কিংবা মিনি হাসপাতাল খুলে নিয়মিতভাবে রোগীদের চিকিৎসা করা শুরু করে দেয়, এরূপ করা আইনত অপরাধ হওয়ার পাশাপাশি শরীয়াতের দৃষ্টিতেও নিষেধ। এমনকি এক বিষয়ে অভিজ্ঞ ডাক্তার অন্য বিষয়ের রোগীদের চিকিৎসা করে নিজ অভিজ্ঞতাকে বাড়ানোর চেষ্টা করবেন না। যেমন; এলোপ্যাথি অথবা হোমিওপ্যাথিক অথবা বায়োকেমিক ডাক্তারগণ ধারাবাহিক ভাবে ঐ বিষয়ের শিক্ষাগ্রহণ ব্যতিরেকে এক শাস্ত্রের ডাক্তার অন্য শাস্ত্রের ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করা অথবা ইউনানী শাস্ত্র অনুযায়ী যেন চিকিৎসা না করেন।

এমনিভাবে যে সকল হেকীম সাহেবগণ ঐ শাস্ত্রের ধারাবাহিক নিয়ম অনুসারে ডাক্তার নন। তিনি যেন গাছের ছাল, মূল, পাতা ইত্যাদির দ্বারা রোগীদেরকে পরীক্ষামূলক চিকিৎসা না করেন। মেডিক্যাল ষ্টোর (ঔষধের দোকানদার) গণ নিজ নিজ জ্ঞানানুসারে যেন রোগীদের চিকিৎসা করার চেষ্টা না করেন। এছাড়াও ডাক্তারদের প্রেসক্রিপশন (ব্যবস্থাপত্র) ছাড়া ঔষধ বিক্রি করা আইনত অপরাধ। কোন কোন লোকের এমনও অভ্যাস আছে যে, কোথাও কোন রোগীর সাথে সাক্ষাৎ হল আর চিন্তা-ভাবনা না করে, না বুঝে, ফটাফট কোন না কোন একটি ঔষধের নাম কিংবা পুরো প্রেসক্রিপশনই (ব্যবস্থাপত্র) লিখে দেন। স্মরণ রাখবেন! যে ব্যক্তি অভিজ্ঞ ডাক্তার নন তার জন্য রোগীর চিকিৎসায় হাত দেয়া সাওয়াবের কাজ তো নয়। বরং হারাম ও জাহান্নামে নিয়ে যাওয়ার মত কাজ। যদি কেউ এরূপ অনভিজ্ঞ হওয়া সত্ত্বেও কোন ক্লিনিক অথবা ঔষধের দোকান খুলে বসে রোগীদের চিকিৎসা শুরু করে নিয়ে থাকে। তাহলে সঙ্গে সঙ্গে ইহা বন্ধ করা তার উপর ফরজ এবং এ ব্যাপারে তাকে তাওবা ও তাওবার আনুসাঙ্গিক সকল কার্যাদি আদায় করতে হবে। হ্যাঁ, যদি ডাক্তার নন এমন ব্যক্তি ক্লিনিক কিংবা হাসপাতাল অথবা ঔষধের দোকান খুলে বসেছে কিন্তু নিজে চিকিৎসা করে না বরং অভিজ্ঞতা সম্পন্ন ডাক্তার দ্বারা চিকিৎসা সেবা দিয়ে থাকেন তাহলে কোন ক্ষতি নেই।

অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরিচয়

আমার আক্বা আ'লা হযরত ইমামে আহলে সুন্নাত মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ ফতোওয়ায়ে রযবীয়্যাহ ২৪তম খন্ড, ২০৬ পৃষ্ঠার মধ্যে এক প্রশ্নের জবাবে যা কিছু বলেছেন তার কিছু অংশ সহজভাষায় পেশ করার চেষ্টা করছি। সুতরাং তিনি বলেন: 'অনুপযুক্ত অর্থাৎ যে পূর্ণ ডাক্তার নয় তাকে চিকিৎসায় হাত দেয়া হারাম এবং ইহা ছেড়ে দেয়া ফরয।' যে ব্যক্তি চিকিৎসা শাস্ত্রের নিয়ম কানুন এবং কায়দা কানুন ধারাবাহিক ভাবে শিখেছে এবং দীর্ঘ সময় ধরে একজন অভিজ্ঞ ডাক্তারের সাথে থেকে তার চেম্বারে কিংবা হাসপাতালে কাজ করেছে এবং বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করেছে, (দেখা যায়) অধিকাংশ রোগী তার হাতেই আরোগ্য লাভ করেছে।

যদিও রোগীদের একটি ক্ষুদ্র অংশ (তার দ্বারা) আরোগ্য লাভে বিফলও থেকে যায়। অশিক্ষিত ও অনভিজ্ঞ ডাক্তার সঠিকভাবে রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে ও চিকিৎসার ক্ষেত্রে যে ধরণের বড় বড় মারাত্মক ভুল করে থাকে। আর যিনি ঐ ধরনের ভুল যে করে নাই তিনিই উপযুক্ত অভিজ্ঞ ডাক্তার। এরূপ অভিজ্ঞ ডাক্তারদের দ্বারা যদি কোন সময় সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় অথবা সঠিক চিকিৎসা দানের ক্ষেত্রে ভুল-ভ্রান্তি পরিলক্ষিত হয়, তবে তাকে অনভিজ্ঞ, অযোগ্য বলা যাবে না। যেহেতু শধুমাত্র নবীগণ عَلَيْهِمُ السَّلَام ভুল ত্রটি হতে মা'সুম বা নিষ্পাপ।

ডাক্তারী শাস্ত্রের হৃদয়গ্রাম্বী ঘটনা

হযরত আলী বিন হুসাইন ওয়াকিদ رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ এর নিকট একজন খ্রষ্টান ডাক্তার বললেন: তোমাদের ধর্মে ইলমে তিব তথা ডাক্তারী শাস্ত্র অধ্যায় একেবারেই নেই। এজন্য তোমাদের ধর্ম অসম্পূর্ণ। তখন তিনি জবাব দিলেন: "আমাদের প্রিয় **আল্লাহ্ তা'আলা** ডাক্তারী শাস্ত্রের যাবতীয় পরিপূর্ণ জ্ঞান পবিত্র কুরআনের এই অর্ধেক আয়াতের মধ্যেই বর্ণনা করে দিয়েছেন। যেমন; كُلُوْا وَ اشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ {**কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ:** আহার করো ও পান করো এবং সীমাতিক্রম করোনা। (পারা- ৮, সূরা- আরাফ, আয়াত- ৩১)} তারপর ঐ ডাক্তার বললেন: "আচ্ছা তোমাদের **নবী** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ও কি কোথাও ডাক্তারী শাস্ত্র সম্পর্কে আলোচনা করেছেন? (তখন হযরত আলী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বললেন: **ডাক্তারদের ডাক্তার, আল্লাহ্র হাবীব, হাবীবে লাবিব, হুযুরে করীম** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم মাত্র কয়েকটি শব্দের মধ্যেই সকল প্রকার ডাক্তারীশাস্ত্র একত্রিত করে দিয়েছেন। **তিনি** ইরশাদ করেছেন: "মানুষের পাকস্থলী সকল রোগের ঘর বা বাসস্থান এবং (অতি ভোজন থেকে) বিরত থাকা সকল চিকিৎসার মূল। শরীরের প্রত্যেক অংশের হক আদায় কর।" এতদশ্রবণে উক্ত নাসরানী (খ্রীষ্টান) ডাক্তার হয়রান হয়ে বললেন: প্রকৃতপক্ষে তোমাদের কুরআন এবং তোমাদের **রাসুল** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم (বিশ্ববিখ্যাত ডাক্তার) 'জালিউনুস' এর জন্য ডাক্তারী শাস্ত্রের কোন মাসআলাই ছেড়ে যাননি বরং সবই বর্ণনা করে দিয়েছেন!

(তাফসীরে নঈমী, পারা- ৮, ৩৯৩ পৃষ্ঠা। জাদুল মাসির লিইবনুল জাওজি, ৩য় খন্ড, ১৫১ পৃষ্ঠা)

রোগ থেকে বাঁচার জন্য অদ্বিতীয় ব্যবস্থাপত্র

"সুন্নাত তরীকা" মোতাবেক খাওয়া-দাওয়া এবং পানাহার করুন। যদি মনের ইচ্ছানুসারে যা সামনে আসে, তা না খান। যেমন; পীজা পরাটা, কাবাব, ছমুচা ইত্যাদি খাদ্য (যা দেরীতে হজম হয়) পেটে না ভরেন, ফ্রিজের একদম ঠান্ডা পানি এবং ঠান্ডা কোকাকোলা, ঐ জাতীয় ঠান্ডা পানি পান না করেন, তাহলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ আপনার পাকস্থলি সুস্থ থাকবে। যখন হজম শক্তি ঠিক হয়ে যাবে, তখন কোষ্টকাঠিন্যও রোগও দেখা দিবে না, পেটও নষ্ট হবে না এবং শরীরের ওজনও বাড়বে না এবং পেট অসুস্থ হওয়ার কারণে যে সমস্ত রোগের সৃষ্টি হয় তাও হবে না। ডাক্তারদের গবেষণামতে ৮০% (শতকরা আশি ভাগ) রোগ পেটের সমস্যার কারণে সৃষ্টি হয়ে থাকে। ইহা নিশ্চিত যে, পাকস্থলি হচ্ছে রোগের বাসা/ আবাসস্থল, আর (অতি ভোজন থেকে) বিরত থাকা হল সকল ঔষধের মূল। তাই বলা হয়েছে:

শত ঔষধের এক ঔষধ হল বিরত থাকা।

দীর্ঘ দিন যুবক থাকার ব্যবস্থাপত্র

যে খাওয়া দাওয়ার ব্যাপারে সাবধানতা রক্ষা করে না বরং খুব বেশি করে পেটভর্তি করে খাওয়া দাওয়া করে, বাস্তবে সে যেন পয়সা খরচ করে রোগ কিনে নেয় এবং প্রায়ই দারুন কষ্টে ভোগে থাকে। অবশেষে (এর জন্য) আফসোস করতে থাকে। কম খাওয়ার বিস্ময় তাকে বিজ্ঞানীরাও মেনে নিয়েছেন। যেমন একটা খবর প্রত্যক্ষ করুন: আমেরিকায় সাম্প্রতি এক গবেষণায় নতুন এটা আবিস্কৃত হয়েছে যে, কম খাদ্য গ্রহণকারী ইদুর এবং কুকুর (অন্যান্যদের থেকে) তিনগুণ বেশি সময় জীবিত থাকে। বেশি না খেলে মানুষ তাড়াতাড়ি বুড়া হয় না বরং বেশি দিন যুবক হিসেবে দেখতে পারা যায়। (দৈনিক আগাজ, ৫ই ডিসেম্বর ২০০৭ইং)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরূদ শরীফ পড়বে কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করব।” **(কানযুল উম্মাল)**

রক্ত পরীক্ষা এবং তার সাবধানতা

চেষ্টা করে প্রতি তিন মাস অন্তর সূগার তথা ডায়াবেটিক, লিপিডপ্রোফাইল ইত্যাদির পরীক্ষা করিয়ে নিন বরং কোন কোন সময় (শরীরের) পরিপূর্ণভাবে চেক্‌আপ্‌ করানো উচিত। টেষ্ট করানোর জন্য পুরুষ পুরুষের দ্বারা এবং মহিলা মহিলার দ্বারাই রক্ত নেয়াবেন। যে ল্যাবরেটরীতে এ ধরণের সুযোগ নেই, সেখানে কখনো টেষ্ট করাবেন না। এমনিভাবে রোগ নির্ণয়ের জন্য হাতের নার্ভ দেখানো, রোগের স্থান পরীক্ষার জন্য হাত লাগানো, ব্লাড প্রেসার চেক করানো, কোন ক্ষতের উপর ব্যান্ডেজ করানো, ইনজেকশান লাগানো ইত্যাদি কাজের জন্য শরীয়াতের অনুমতি ছাড়া পুরুষ ও মহিলা একে অন্যের শরীরের কোন অংশ স্পর্শ করা কিংবা স্পর্শ করানো কোন অবস্থাতেই জায়েয নেই। যদি এ ধরনের কোন ভুল অতীতে হয়ে থাকে, তাহলে স্বীয় অপরাধের জন্য সত্যিকারভাবে তাওবা করে ভবিষ্যতে এগুলো হতে বেঁচে থাকার অঙ্গীকার করুন। মহিলা রোগী পুরুষ ডাক্তারদের কাছে ঐ সময়ই যেতে পারেন যখন তার ঐ রোগের কোন মহিলা ডাক্তার পাওয়া না যায়। এ ধরনের কোন সন্দেহ কখনও মনে আনবেন না যে, পরীক্ষা-নিরীক্ষায় যদি আবার (রোগটোক) কিছু ধরা পড়ে, তাহলে টেনশন সৃষ্টি হবে। কিন্তু এ ধরনের অল্প টেনশন খুবই সহজতর। অন্যথায় যদি হঠাৎ করে হাসপাতালে ভর্তি হয়ে যেতে হয়, তাহলে তো টেনশনেরও টেনশন এসে যাবে! হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার পর ডাক্তারের ভীতি প্রদর্শনের দ্বারা (অনেব কিছু থেকে) বিরত হওয়ার চেয়ে উত্তম এটাই যে, মানুষ (পূর্ব থেকেই) নিজ ঘরে বসেই যেন (কিছু জিনিসের ব্যবহার থেকে) নিজেকে বিরত রাখে। যেহেতু “শত ঔষধের এক ঔষধ হল বিরত থাকা।” টেষ্ট ইত্যাদির ব্যাপারে আরো বিস্তারিতভাবে জানার জন্য **“ফয়যানে সুন্নাত”** ১ম খন্ড, ৬১৯-৬২৮ পৃষ্ঠা পর্যন্ত ভালভাবে অধ্যয়ন করুন)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০ বার দরূদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ শত বৎসরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উম্মাল)

যদি হাসপাতালে প্রবেশ করতে হয় তাহলে

যদি হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সময় ঘনিয়ে আসে তাহলে ঘাবড়াবেন না। বরং নিজ মনকে স্থির রেখে খাট বা পালং কে এভাবে করিয়ে নিন। যাতে পবিত্র ক্বিবলার দিকে পা না থাকে। পবিত্রতা অর্জন, অয, নামায ইত্যাদির সুব্যবস্থা আছে কি না তা দেখে নিন, যেন ভুল দিকে না হয়। (ইস্তিন্জা করার সময় পবিত্র কা'বা শরীফের দিকে মুখ করে বসা বা পিট দিয়ে বসা নাজায়েয ও গুনাহ। আর এ ধরনের সাবধানতাও একান্ত প্রয়োজন যে, মুখ ও পিঠ যেন ৪৫° ডিগ্রী ব্যাসার্ধের বাইরে থাকে।) “মাকতাবাতুল মদীনা” কর্তৃক প্রকাশিত **‘বাহারে শরীয়াত’**-এর ৪র্থ খন্ড সাথে নিয়ে নিন। আর তাতে অসুস্থ ব্যক্তির নামাযের বিধান ভালো ভাবে দেখে নিন। নতুন পোড়া মটির বাসন, হাড়ি (যার উপর কাঁচের প্রলেপ থাকবে না এমন) অথবা পবিত্র এক খন্ড ইট সাথে নিয়ে নিন। যাতে প্রয়োজন বশতঃ তায়াম্মুম করা যায়। আর পুরুষ রোগী এ কথা বিশেষভাবে বলে দিবেন যে, কোন মহিলা (অর্থাৎ নার্স অথবা মহিলা ডাক্তার) যেন আমার শরীরে হাত না লাগায়। অনুরূপভাবে মহিলা রোগী হলে তিনিও তাকীদ করে বলে দিবেন যে, কোন পুরুষ (ডাক্তার বা ওয়ার্ড বয়) যেন আমার শরীরে হাত না লাগায়।

“সগে মদীনা” (লিখক) যখন অপারেশন করালেন

২১/১২/২০০২ সালে আমার মূত্রথলি অপারেশন হয়, এ প্রসঙ্গে পালিত কিছু সাবধানতার কথা উৎসাহ বৃদ্ধির লক্ষ্যে উপস্থাপন করছি। اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ! অপারেশনের পূর্বে ও পরে আমার কোন নামায কাযা হয়নি। ডাক্তার সাহেব আমাকে দুপুর অথবা সন্ধ্যাবেলা সময় দেয়ার জন্য চাইলেন। তখন আমি অনুরোধ করলাম: আমার অপারেশন যেন ইশার নামাযের পর করা হয়, যাতে অজ্ঞান থাকার কারণে কোন নামায যেন বাদ পড়ে না যায়। সুতরাং “ইশার” নামাযের পরই আমার অপারেশনের সময় নির্ধারণ করা হল। সাথে সাথে এটাও চূড়ান্ত করে নিই যে, কোন নার্স আমার অপারেশনের কাজে অংশ নেবে না।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করো, **আল্লাহ্** তা’আলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আ’দী)

যেহেতু বেপর্দা হওয়ার খুবই আশংকা ছিল, তাই এটাও আরজ করলাম যে, অপারেশনের কাজে প্রয়োজন এমন লোক ছাড়া অতিরিক্ত কোন লোক যেন কাছে না আসে। আলট্রাসাউন্ড এবং চেকআপ এর সময়ও এ ধরণের সাবধানতা অবলম্বন করার চেষ্টা করেছি যে, অপ্রয়োজনীয় লোকজনের সামনে যেন আমার সতর না খোলা হয়। অতিরিক্ত সাহায্যকারীদেরকেও বাইরে পাঠিয়ে দেওয়ার আবেদনও করেছিলাম।

বাতাস দ্বারা চিকিৎসা

খোলা বাতাসের মাঝে (উত্তম হল ফযরের সময়) ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়া আরম্ভ করুন। যত গভীরভাবে নেয়া যায় নিতে থাকুন। তারপর যতদেরী ক্ষণ সম্ভব, শ্বাস ভিতরে বন্ধ করে রাখুন। প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০ বার এ রকম করুন। (কাজ কর্ম করার সময় এমনকি রোগী শয্যায় শুয়ে শুয়ে এ আমল করতে পারেন)। এ আমল বিভিন্ন রোগে বিশেষতঃ হাঁপানী রোগ এবং ফুসফুসের রোগের জন্য খুবই উপকারী। রোগী যদি প্রত্যহ শ্বাসের এ ব্যায়ামটি করে, তাহলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে যাবে। আর সুস্থ ব্যক্তি করলে রোগ থেকে নিরাপদে থাকবে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ! সাগে মদীনা عُفِیَ عَنْهُ (লিখক)কে একজন বৃদ্ধ হেকীম সাহেব জানিয়েছেন যে, তিনি শ্বাস নেওয়ার পর কমপক্ষে এক অথবা দুই ঘন্টা পর্যন্ত ভিতরে বন্ধ করে রাখেন। আর ঐ সময়ে তিনি স্বীয় যিকির ওযীফা ইত্যাদিও পড়ে নেন। কিন্তু اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ শ্বাস ভঙ্গ হত না। (আর এ সব অনুশীলনের মাধ্যমেই আয়ত্তে আসে।)

রৌদ্রের গুরুত্ব

আল্লাহ্ রাব্বুল আলামীনের এক মহান নেয়ামত হল সূর্য আর তার আলোর মধ্যে অনেক উপকারিতা রাখা হয়েছে। মানুষের শরীরের সুস্থতার জন্য রৌদ্রের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। একটা প্রবাদ প্রসিদ্ধ আছে: **‘যে ঘরে সূর্যের কিরন প্রবেশ করে না, সে ঘরে ডাক্তার প্রবেশ করে।’** অনেক জীবাণু এরূপ আছে যে, যা রোদে এবং তাজা বাতাসের দ্বারা মরে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হল এবং সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না, সে জুলুম করল।” (আব্দুর রাজ্জাক)

সুতরাং যেসব ঘরের জানালা শুধুমাত্র ধূলা-বালির ভয়ে সব সময় বন্ধ রাখা হয় এবং এতে রোদ এবং তাজা বাতাস প্রবেশ করতে পারে না বিধায় সেখানে বিভিন্ন প্রকার জীবাণু লালিত-পালিত হতে থাকে এবং বিভিন্ন ধরণের প্রচুর রোগ বিস্তার লাভ করে। এজন্য প্রত্যহ ঘরের জানালা দিনের অধিকাংশ সময় খোলা রাখা চাই। প্রতিটি কক্ষের মধ্যে সামনা সামনি দুটি জানালা এমনভাবে তৈরি করা উচিত, যাতে এক জানালা দিয়ে তরতাজা বাতাস প্রবেশ করে অন্যটি দিয়ে বাইরে বেরিয়ে যায়। শুধুমাত্র একটি জানালা খোলা রাখা যথেষ্ট নয়। যদি (কোন কক্ষে) সামনা সামনি দুটি জানালা দেয়া সম্ভব না হয়, তাহলে ঐ ঘরের দরজা এবং জানালা এমন ব্যবস্থা করতে হবে, যাতে এক দিক দিয়ে বাতাস প্রবেশ করে এবং অন্য দিক দিয়ে বেরিয়ে যায়।

(ADJUST FAN) সংযুক্ত পাখা

টয়লেট এবং রান্নাঘরে বরং প্রয়োজনে রুমেও **ADJUST FAN** লাগানো চাই। কিন্তু তা যেন আবর প্লাষ্টিকের মাত্র ৪″ (চার ইঞ্চি) সইজের একেবারে ছোট না হয়, বরং তা কক্ষউপযোগী লোহার তৈরি যেন হয়। যেমন- ঘরের মধ্যকার রান্নাঘরের জন্য ১২″ (বার ইঞ্চি) সাইজের লোহার **ADJUST FAN** যথোপযোগী। প্লাস্টিকের পাখাগুলো কম স্থায়ী হয় এবং তুলনামূলক বাতাসও কম টেনে থাকে। সংযুক্ত পাখাওয়ালা পূর্ণ দেয়াল বরং চতুর্দিকে কোথাও যেন একটি মামুলি ছোট ফটকও উন্মুক্ত না থাকে। তবে দরজা দ্বারা যদি বাহির থেকে বাতাস আসার ব্যবস্থা থাকে, তাহলে রুমের বাতাসও পরিস্কার হতে থাকবে। এ অবস্থায় প্রয়োজন বশতঃ দরজা পূর্ণ অথবা আংশিক খোলা রাখতে হবে, তাহলে কক্ষের বাতাস বাইরে বের হবে এবং দরজা দিয়ে মুক্ত বাতাস ভিতরে প্রবেশ করবে। অন্যথা **ADJUST FAN** ই(সংযুক্ত পাখা) ধীরে ধীরে চলবে। আর যদি রুমটি বড় হয়, তাহলে ১৮ ইঞ্চি অথবা প্রয়োজনানুসারে ২৪″ ইঞ্চি **ADJUST FAN** লাগানো যেতে পারে। আর যদি বড় “হল রুম” হয় তাহলে সামনা সামনি দুটি বড় **ADJUST FAN** লাগিয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "ঐ ব্যক্তির নাক ধুলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না।" (হাকিম)

একটি বাতাস অভিমূখী, যেমন- পাকিস্তানের ক্বিবলার দিকের দেয়ালে এমনভাবেও তা লাগানো হয়ে থাকে যেন, বাইরের বাতাস ভিতরের দিকে নিয়ে আসে। আর সামনের দিকের ফ্যানটি ভিতরের বাতাস বাইরের দিকে বের করে দেয়। প্রয়োজন অনুসারে দুইয়ের অধিক **ADJUST FAN** (সংযুক্ত পাখা)ও লাগানো যেতে পারে। যখন এ সকল পাখাগুলো চলতে থাকবে তখন যদি চারপাশের জানালা ইত্যাদি বন্ধ রাখা যায়, তবে اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ কক্ষের মধ্যে রুদ্ধতাপূর্ণ ভাব সৃষ্টি হবে না এবং বড় রুম ও বড় হলের মধ্যকার খোলা জায়গা পরিস্কার হাওয়ায় ভরপুর হওয়ায় রুম ঠান্ডা থাকবে। যদি **ADJUST FAN** এর গোলাকার বৃত্তের মধ্যে চতুর্দিকে (কিছু) জায়গা খালি থেকে যায় অথবা ফটক ও জানালা বন্ধ না রাখা হয়, তাহলে **ADJUST FAN** চলার কারণে যে উপকার হওয়ার কথা ছিল, তা অর্জিত হবে না।

সূর্যের কিরনের পরিপূর্ণতা

মানুষের চামড়ার মধ্যে "ভিটামিন ডি" INACTIVE ঘুমন্ত অবস্থায় থাকে। যার নাম **7-DEHYDRO-CHOLESTROL** (৭-ডিহাইড্রোরো কলেসট্রোল), যখন সূর্য "আলট্রাভায়োলেটরেজ" **(ULTRA VIOLET RAYS)** অর্থাৎ- অতি বেগুনী রশ্মি মানুষের শরীরে পতিত হয়, তখন চামড়ার মধ্যকার ঘুমন্ত "ভিটামিন ডি" জাগ্রত হয়ে নড়তে আরম্ভ করে। তখন এটা **VITAMIN D-3** (ভিটামিন ডি থ্রি) তে রূপান্তরিত হয়ে মানুষের রক্তের সাথে মিশে যায়। তারপর এটা রক্ত হতে কলিজার মধ্যে প্রবেশ করে। যথায় উহাকে আরো "কর্মক্ষম" করে তোলা হয়। তারপর তা "গুর্দায়" (কিডনীতে) পৌঁছে পূর্ণমাত্রায় কার্যকর ও কর্মক্ষম হয়ে উঠে। এখন এই "ভিটামিন ডি-৩ **(VITAMIN D-3)** রগ, শিরা, উপশিরা হতে "ক্যালসিয়াম" এবং "ফসফরাস" **(PHOSPHORUS)** কে রক্তের সাথে মিশাতে সাহায্য করে। বরং সে কাজকে আরো বেগবান, তেজস্বী করে তোলে।

আর এটার যে অংশটুকু আমাদের খাবার-দাবারের সাথে মিশে আমাদের শিরা, উপশিরায় পৌঁছে থাকে সেটাকে বিনষ্ট হতে দেয় না, বরং তাড়াতাড়ি উহাকে রক্তের সাথে মিশিয়ে নেয়। "ক্যালসিয়াম" এবং "ফসফরাস" আমাদের হাড়গুলোর বিকাশ ও বৃদ্ধির জন্যে বিশেষভাবে জরুরী।

কাঁচ ভেদ করে আসা রোদ

সূর্যের ঐ কিরণ যা বন্ধ জানালার কাঁচ ভেদ করে মানুষের শরীর পর্যন্ত পৌঁছে থাকে। তার মধ্যে সেই আলট্রাভায়োলেট (অতি বেগুনী রশ্মি) থাকে না। তাই তাতে সেই গুনও থাকে না, যা সুপ্ত ভিটামিন ডি-৩ কে জাগ্রত করে কর্মক্ষম করতে পারে।

ছোট বাচ্চাদের রোগ প্রসঙ্গ

যেমনিভাবে গাছের চারার লালন-পালন ও বেড়ে উঠার ক্ষেত্রে রোদের গুরুত্ব অপরিসীম, তেমনিভাবে ছোট শিশু হোক কিংবা যুবক, অল্প বয়স্ক হোক কিংবা বৃদ্ধ, প্রতিটি মানব শরীরের জন্য তাজা হাওয়া এবং রোদ বড়ই উপকারী। ৬ মাস বয়স থেকে শুরু করে ২ বৎসরের বাচ্চার শরীরের হাড় খুব দ্রুততার সাথে বাড়তে থাকে। যদি এ (বয়স) হাড়গুলো সঠিকভাবে ক্রমবিকাশ লাভ না করে, তাহলে "রিকেট্স" নামক রোগ জন্মলাভ করে। মানুষের শরীরের হাড় সমূহ সঠিকভাবে গড়েউঠা জন্য **VITAMIN D-3** (ভিটামিন ডি-৩) খুবই জরুরী। যদি এটাতে ঘাটতি হয়, তবে হাড়ের মধ্যে বিভিন্ন প্রকারের দূর্বলতা থেকে যায়, যা পরবর্তীতে মানুষের বিভিন্ন প্রকার পেরেশানীর কারণ হয়ে দেখা দেয়।

ঘরে রোদ প্রবেশ না করার ক্ষতি সমূহ

আজকাল "রিকেট্স" নামক রোগ বাচ্চাদের মাঝে ব্যপকহারে দেখা যাচ্ছে। তার কারণ হিসেবে বাচ্চাদের খাবারের মধ্যে ভিটামিন ডি-৩ এর ঘাটতি পরিলক্ষিত হচ্ছে। তবে সর্বাপেক্ষা বড় কারণ হল, ছোট ছোট মহল্লায় ও সরু সরু গলির মাঝে নির্মিত বড় বড় দালান কোঠার বন্ধ ঘরে বসবাস করা।

কেননা এধরনের ঘরে সূর্যের **(ULTRA VIOLET RAYS)** বা “অতি বেগুনী রশ্মি” ভালভাবে মানব দেহে পৌঁছতে পারে না। ফলে: বাচ্চা “রিকেটস” নামক রোগের শিকার হয়ে থাকে। যদি এরূপ হয় তাহলে শিশুর হাড়ের মধ্যে এক অথবা বহুবিদ সমস্যার সৃষ্টি হবে।

শিশুর শরীরে “রিকেট্স” রোগের নিদর্শন

(১) বারবার “নিউমোনিয়া” রোগ্র হওয়া, (২) বারবার পেটের পীড়া (তথা পাতলা পায়খানা) দেখা দেয়া, (৩) খিটখিটে স্বভাবের হওয়া, (৪) রক্ত শূন্যতা দেখা দেয়া ইত্যাদি।

রিকেট্স এর ১৪টি মারাত্মক ক্ষতি

(১) সম্মূখ ভাগে কপালের হাড় বেড়ে যাওয়া, (২) মাথার হাড় ভিতর থেকে ফাঁপা হয়ে যাওয়া, যদি কেউ মাথায় হাত দ্বারা চাপ দেয় তবে বলের ন্যায় দেবে যায়। (৩) মাথা বড় এবং বগাকৃতির হয়ে যাওয়া, (৪) দাঁত দেরীতে উঠা, (৫) “দাঁতের মাড়ী” অসুস্থ হয়ে যাওয়া, (৬) পাঁজর এবং বুকের হাড়ের জোড়া গোল গোল হয়ে সম্মুখ দিকে উঠে আসা যা দৃষ্টিতে পড়ে, (৭) কবুতরের বুকের মত সামনের দিকে বুকের হাড় উঠে আসা, (৮) মেরুদন্ড বেরিয়ে আসা অর্থাৎ- পিঠ বাঁকা হয়ে যাওয়া, (৯) মেরুদন্ডের হাড় বাঁকা হয়ে বেরিয়ে আসা, যদ্দারা পূর্ণ শরীর বাঁকা হয়ে যায়। (১০) বুকের হাড়ের মধ্য থেকে মুড়ে বুককে সামনের দিকে প্রসারিত করে দেয়, (১১) হাতের কনুই থেকে কব্জি পর্যন্ত অংশের হাড় বেশি চওড়া হয়ে যাওয়া, (১২) পায়ের ছোট গিড়ার হাড় ভিতরের দিকে মুড়ে যাওয়া, (১৩) পায়ের পাতা হতে হাঁটু পর্যন্ত অংশের হাড় ভিতরের দিকে বেঁকে যাওয়া, (১৪) উভয় হাঁটু ভিতরের দিকে বাড়তে থাকা।

অপারেশনের মাধ্যমে শিশু জন্মনেয়ার একটি কারণ

উভয় নিতম্বের হাড় সাধারণতঃ বিস্তৃত ও চওড়া হয়ে থাকে। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে “কুদরতীভাবে” ইহা আরো অধিক হয়ে থাকে। যাতে ভবিষ্যতে শিশুর জন্মের ক্ষেতে খুব আসানী হয়।

ভিটামিন ডি-৩ এর অভাবে নিতম্বের হাড়ের সঠিকভাবে বেড়েউঠা হয় না। তাই উহা বিস্তৃত হওয়ার পরিবর্তে সংকোচন হতে থাকে। যার কারণে বাচ্চা জন্মগ্রহণের রাস্তা সংকীর্ণ হয়ে যায় এবং বাচ্চা জন্মগ্রহণের সময় মহিলাদের বিভিন্ন প্রকার বিপদের সম্মুখীন হতে হয়। অবশেষে "অপারেশন" করতে হয়। আজকাল শিশু জন্মগ্রহণের সময় অধিকহারে যেভাবে "অপারেশন" হচ্ছে। এর একটি বড় কারণ হল মহিলাদের উভয় নিতম্বের হাড় সংকোচিত হওয়া।

বাচ্চাদের ডিমের কুসুম খাওয়ান

বাচ্চাদেরকে ভবিষ্যতের বিপদ থেকে নিরাপদ রাখার জন্য অতি জরুরী হল বাচ্চাদের ১ মাস অথবা দুই মাস বয়সের পর থেকে প্রয়োজন যত সূর্যের তাপের ব্যবস্থা করতে হবে। সাথে সাথে ৪ মাস বয়সের পর থেকে খাবারের সাথে ডিমের কুসুমও খাওয়াতে থাকুন।

রোদ গ্রহণ করার নিয়ম

"সূর্যোদয়ের" সাথে সাথে এবং "সূর্যাস্তের" অল্প কিছুক্ষন পূর্বে কমপক্ষে ১২ মিনিট ১২ মিনিট করে (ঋতু অনুযায়ী সময়ের ক্ষেত্রে যোজন বিয়োজন করে) শিশুকে এমন এক জায়গায় শোয়ান কিংবা বসান, যেখানে পরিপূর্ণভাবে রোদ এসে থাকে। সকল বয়সেই রোদ গ্রহণ করা খুব জরুরী। সুতরাং এ সময়ে প্রত্যেককেই এতটুকু সময় পর্যন্ত পরিপূর্ণ রোদ থাকা উচিত যাতে শরীরের চামড়া গরম হয়ে উঠে। উপরে বর্ণিত সময়টা খুব বেশি উপযোগী। যদি ঐ সময় রোদ গ্রহণ করা সম্ভব না হয়, তবে দিনের যে কোন সময়ে কিছু না কিছু রোদ গ্রহণ করে নেয়া উচিত। যদি আপন ছায়ায় থাকেন আর রোদ আসতে শুরু করে, তাহলে কিছু রোদ আর কিছু ছায়ায় এমনভাবে বসবেন না। বরং সেখান থেকে সরে গিয়ে হয়তো পূর্ণ রোদে কিংবা পূর্ণ ছায়ার মধ্যে এসে পড়ুন। হযরত সায়্যিদুনা আবু হুরায়রা رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ হতে বর্ণিত;

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরূদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।” **(মাতালিউল মুসার্‌রাত)**

সুলতানে মদীনায়ে মুনাওয়ারা, সরদারে মক্কায়ে মুকাররমা صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: “তোমাদের মধ্যে কেউ যদি ছায়ার মধ্য বসে, আর সেখান থেকে ছায়া সরে যায়, তার (শরীরের) কিছু অংশ ছায়ায় এবং কিছু অংশ রোদে (এমন) হয়ে যায়, তাহলে সে যেন সেখান থেকে উঠে যায়।”

(আবু দাউদ, খন্ড-৪র্থ, পৃষ্ঠা৩৩৮, হাদীস নং-৪৮২১)

প্রসিদ্ধ মুফাস্‌সিরে কুরআন, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ (এ হাদীসের ব্যাখ্যায়) বলেন: হয়তো ছায়াতে চলে যাবে, নতুবা রোদে চলে যাবে। কারণ ছায়া হল ঠান্ডা আর রোদ হল গরম। সুতরাং একই সময়ে একটি শরীরে ঠান্ডা ও গরম অনুভূত হওয়া স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ক্ষতিকারক। এজন্য এরূপ করা উচিত নয়। তদুপরী এ ধরনের বসা শয়তানী বৈঠক স্বরূপ। যদ্দারা শয়তান আনন্দিত হয়ে থাকে। সুতরাং এরূপ সাদৃশ্য থেকে বাঁচা অত্যন্ত জরুরী। **(মিরআত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ৩৮৭ পৃষ্ঠা)**

মোটা হওয়া থেকে বাঁচার চিকিৎসা

ওজন কমানোর জন্য শাক-সব্জী (আলু ও অন্যান্য বাত সৃষ্টিকারী বস্তুগুলো ছাড়া সকল কিছু) উত্তম নেয়ামত। কিন্তু শর্ত হল উহা শুধু পানিতে সিদ্ধ করা এমন হতে হবে। অথবা প্রতি একজনের জন্য শুধু মাত্র চায়ের চামচে এক চামচ (ভূট্টার তৈল) ঢেলে পাকানো হয়েছে এমন হতে হবে। তবে উহাতে মরিচ, মসলা, হলুদ দেয়াতে কোন সমস্যা নেই। (প্রতিদিন এক গ্রাম (অর্থাৎ- এক চিমটি পরিমাণ) হলুদ প্রত্যেকের পেটে যাওয়া উচিত)। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এতে করে ক্যান্সার রোগ থেকে নিরাপদ থাকবে। প্রতি ওয়াক্তের খাবারের সময় উপরোক্ত নিয়মে তৈরী সব্জী কমপক্ষে পূর্ণ এক বাটি খেয়ে নিন। যদি রুটি অথবা ভাত ইত্যাদি খেতে হয় তাহলে আধা চাপাতি রুটি (বড় ধরণের পাতলা রুটি বিশেষ), পানিতে সিদ্ধকৃত চাউল মাত্র আধা কাপ, ছোট এক টুকরো মাংস। আর আম খাওয়ার প্রয়োজন হলে সারাদিনে মিলে অর্ধেক আম, চা খেতে চাইলে স্কীমড মিল্ক যুক্ত পানসে চা-ই খান। যদি পানসে চা পান করতে না পারেন তাহলে ডাক্তারের পরামর্শক্রমে চায়ের কাপে **SWEETENER** (সুইটনার) এর একটি ট্যাবলেট মিশিয়ে নিন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।" **(তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)**

(কথিত আছে যে, অনেক সুইটনার আবার স্বাস্থের জন্য ক্ষতিকর) আর যদি সুগার তথা ডায়াবেটিক রোগ না থাকে, তাহলে চা মিষ্টি করার জন্য চিনির বদলে চায়ে কিছু মধু গুড় মিশিয়ে নিন। (দিনে ও রাতে মিলে মাঝারি ধরণের কাপে শুধুমাত্র ২বার, তাও আবার আধা আধা কাপ পান করুন।) এছাড়াও সালাদ, কাকড়ী, খীরা ইত্যাদি (চামড়া উঠানো ব্যতীত) বেশি বেশি পরিমাণে খেতে থাকুন। প্রত্যেক প্রকারের খাবারে এবং তরকারী ইত্যাদি রান্নায় **CORN OIL** "ভূট্টার তৈল" খুব অল্প অল্প পরিমাণে ব্যবহার করুন। খাওয়ার পূর্বে তরকারীর পেয়ালার উপর থেকে চামচ দ্বারা ঘি অথবা তৈল এমনভাবে বের করে নিন, যেন এক ফোঁটাও আর দেখা না যায়। আর যদি মসলা খুব কম হয়, তাহলে পাত্রটিকে কোন কিছুর সাহায্যে কাঁত করে একটু উপুড় করে নিন এবং তরকারীকে পাত্রের উপরের অংশ নিয়ে আসুন। এতে করে অতিরিক্ত তৈল নিচের দিকে নেমে জমা হয়ে যাবে। এখন তা বাইরে বের করে দিন। কিন্তু শরীয়াতের অনুমতি ব্যতীত এ তেল অথবা ঘি ফেলে দেয়া নিষেধ। (তাই ঐ তেল, ঘি) দ্বিতীয়বার রান্না করার সময় ব্যবহার করে ফেলুন। ভাত, উট, গরু, ছাগল ইত্যাদির মাংস, ঘি, মাখন, দুধের মালাই, ডিমের কুসুম, কেক, পেষ্টি, মিষ্টি, কোকাকোলা, চকলেট, ট্রফি, লবণ জাতীয় তৈলাক্ত খাদ্য, ক্রীম লাগানো অথবা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য, মিষ্টি-মিঠাই, আইসক্রীম, ঠান্ডা পানীয় দ্রব্য, পিঠা, কাবাব, চমুচা, ভাজা পরটা ইত্যাদি ঐ সমস্ত বস্তু যার মধ্যে ময়দা, চর্বি এবং মিষ্টি জাতীয় দ্রব্য মিশানো রয়েছে, এধরণের খাবার গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন। اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ শরীরের ওজন ধীরে ধীরে কমে আসবে এবং আপনি اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ সুদর্শন **(SMART)** হয়ে যাবেন। ডাক্তারদের কাছে "খাদ্য গ্রহণের তালিকা" পাওয়া যায়। এর মাধ্যমেও শরীরের ওজনের ব্যালেন্স ঠিক রাখা যায়। নিজস্ব ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে ওজন কমানোটাই যথোপযুক্ত। যথাসম্ভব একই ডাক্তার দ্বারা চিকিৎসা করানোর ধারাবাহিকতা বজায় রাখা উচিত। এর দ্বারা উপকার এটা হবে যে, ঐ ডাক্তার আপনার শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে পূর্ণ অবগতহয়ে যাবেন, আর তাই চিকিৎসাও খুব ভালভাবে হওয়ার অধিক সম্ভাবনা থাকে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেল, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেল।" (তাবারানী)

অন্যথা যদি ডাক্তার বার বার বদল তে থাকেন, তাহলে প্রত্যেক নতুন ডাক্তার আপনার চিকিৎসা একেবারে প্রথম ধাপ থেকে শুরু করবে আর আপনি প্রত্যেকের অনুশীলনের ক্ষেত্রে পরিণত হতে থাকবেন।

মোটা হওয়া থেকে বাঁচার সর্বোত্তম চিকিৎসা

সর্বাপেক্ষা উত্তম চিকিৎসা হল **মহান আল্লাহ্র হাবীব** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর পছন্দকৃত ফরমানই, আর তা হল এই: "ক্ষুধাকে তিন ভাগে ভাগ করে নেয়া যায়। এক অংশ খাবার, এক অংশ পানি আর এক অংশ বাতাস (দ্বারা পেটের ক্ষুধা নিবারণ করা উচিত)।" (মাজমাউয্ যাওয়ায়েদ, ১৫ম খন্ড, ১১০ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৪০৮১৩) যদি এ নিয়ম মেনে চলা হয়, তাহলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ না কখনো শরীর মোটা হবে, না কখনো পেটে গ্যাস, বাত, পেটে গন্ডগোল, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি রোগ সৃষ্টি হবে। কিন্তু হায় আফসোস! স্বাদ গ্রহণকারী নফসের টাল-বাহানাইতো মুক্তির পথে অন্তরায় হয়ে দাড়াঁয়।

রযা নফছে দুশমন হ্যায় দম মে না আনা
কাহা তুমনে দেখে হে চান্দরানে ওয়ালে।

ভ্রমণের মাধ্যমে চিকিৎসা

মহান আল্লাহ্র মাহবুব, হুযুর صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: "سَافِرُوْا تَصِحُّوْا তোমরা ভ্রমণ করো, সুস্থ হয়ে যাবে।" (আলজামিউ সগীর লিস সুয়ূতী, ২৮৪ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৪৬২৪) ভ্রমণের মাধ্যমে পানি ও হাওয়ার পরিবর্তন হয়ে থাকে এবং অভিজ্ঞতা বাড়তে থাকে। **দা'ওয়াতে ইসলামী**র সুন্নাত প্রশিক্ষণের মাদানী কাফিলায় সাওয়াবের নিয়্যতে সফর করতে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ সাওয়াবও মিলবে এবং সাথে সাথে স্বাস্থ্যের মধ্যেও বরকত অর্জন হবে। যদি সুস্থতা অর্জনের নিয়্যতে সফর করা হয়, তাহলে আখিরাতের সাওয়াব মিলবে না। اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ! **দা'ওয়াতে ইসলামী**র মাদানী কাফিলায় সফরকারীদের বিভিন্ন প্রকার রোগ থেকে সুস্থতা লাভের অনেক মাদানী বাহার শুনতে পাওয়া যায়। প্রবাদ আছে যে, سفر وسيلة ظفر (অর্থাৎ- সফর উন্নতির মাধ্যম স্বরূপ।)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরূদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ্ তা'আলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।" (মুসলিম শরীফ)

নিদ্রার ৫টি চিকিৎসা

(১) ঘুমের মাধ্যমে মেধার প্রশান্তি লাভ হয়, পাকস্থলীর সুস্থতা লাভ হয় এবং খাবর (সঠিকভাবে) হজম হয়ে থাকে। (২) রাত্রে শয়ন করা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী, রাতভর জাগ্রত থাকা ক্ষতিকারক। রাত্রে জাগ্রত থাকলে শরীরে বিস্বাদ, বদ হজমী, বুদ্ধিমত্তায় দূর্বলতা এবং জ্ঞান লোপ পেতে থাকে। কোন কোন সময় মানুষ পাগল হয়ে যায়। (৩) নিঃসন্দেহে অনেক **আল্লাহ্**র ওলীগণ رَحِمَهُمُ اللهُ تَعَالٰی সারা রাত জাগ্রত থেকে **আল্লাহ্**র ইবাদতে মশগুল থাকারও প্রমাণ আছে। কিন্তু তাঁদের এতে রূহানী শক্তি অর্জন হয়ে যেত। যেমন- সারকারে গাউছে পাক رَحۡمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيۡهِ একাধারে ৪০ দিন পর্যন্ত ক্ষুধার্ত থাকার কথা (কিতাবে) বর্ণিত রয়েছে। (বাহজাতুল আসরার, ১১৮ পৃষ্ঠা) অথচ সাধারণ মানুষের পক্ষে তা অসম্ভব। (৪) বুআলী সীনা এর উক্তি হচ্ছে: দিনের বেলা বেশি ঘুমালে তা (শরীর) ঘুমন্ত রোগকে জাগ্রত করে, প্লীহাকে শক্ত করে এবং শরীরের রংকে নষ্ট করে দেয়। (৫) রাত্রে যারা ইবাদতকারীদের জন্য দুপুরে খাওয়া দাওয়ার পর "কায়লুলাহ" করা অর্থাৎ- কিছু সময় বিশ্রাম করা সুন্নাত এবং স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এতে মেধা শক্তিশালী হয় এবং জ্ঞান প্রখর হয়।

যার নিদ্রা আসে না তার জন্য ৮টি চিকিৎসা

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! ঘুমের ট্যাবলেট খাওয়া থেকে যথাসম্ভব বেঁচে থাকার চেষ্টা করবেন। এরূপ ট্যাবলেট সেবনের অভ্যাস কখনো করবেন না। কারণ প্রথম প্রথম যদিও ঘুমের ট্যাবলেট খেলে ঘুম এসে যায়। কিন্তু পরবর্তীতে ধীরে এর মাত্রা বাড়াতে হয়। অবশেষে এমন অবস্থার সৃষ্টি হয় যে, ঘুমের জন্য যত ট্যাবলেট খাওয়া হোক না কেন? ঘুম আর আসবে না! আর এ ধরণের ট্যাবলেট স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক, সুতরাং নিম্নে বর্ণিত চিকিৎসা গ্রহণ করুন মহান **আল্লাহ্ তা'আলা** দয়া করবেন। ঘুম না আসলে শয়ন করার পূর্বে নিম্নের আয়াতে কারিমাটি পাঠ করে দরূদ শরীফ পড়ে নিন اِنۡ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ ঘুম চলে আসবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।" (তাবারানী)

إِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ ؕ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا ﴿۵۶﴾

(পারা- ২২, সূরা- আহযাব, আয়াত নং- ৫৬)

(১) রাতে ঘুমানের পূর্বে এই দো'আটি পড়ে নিন। اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْيٰى ؕ **অনুবাদ:-** হে **আল্লাহ্!** আমি তোমার নামে মৃত্যু বরণ করছি এবং জীবিত হবে/হই। (সহীহ বুখারী, ৪র্থ খন্ড, ১৯২ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৬৩১৪) (২) ঘুম না আসলে ৩০ পারার সূরা নাবা এর আয়াত নং- ৯ وَّ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿۹﴾ **কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ:** "এবং তোমাদের নিদ্রাকে আরামের বস্তু করেছি।" বারংবার পড়তে থাকুন اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ তাড়াতাড়ি ঘুম চলে আসবে। (৩) ঘুম না আসলে শোয়ার পূর্বে শুরু ও শেষে দরূদ শরীফ পাঠ করে কমপক্ষে তিনবার নিম্নের দো'আটি পাঠ করতে হবে। لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْمُبِيْنُ ؕ **অনুবাদ:** "কোন মাবুদ নেই, কিন্তু (সেই **আল্লাহ্**) যিনি সবচে সত্য ও প্রকাশ্য।" (৪) ঘুম না আসলে শোয়ার সময় নিম্নোক্ত দো'আটি শুরু ও শেষে একবার দরূদ শরীফ সহকারে পড়ে নিন। اَللّٰهُمَّ غَارَتِ النُّجُوْمُ وَهَدَاَتِ الْعُيُوْنُ وَاَنْتَ حَيٌّ قَيُّوْمٌ لَّا تَاْخُذُكَ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ اَهْدِئْ لَيْلِىْ وَاَنِمْ عَيْنِىْ ؕ (আমলুল ইয়াওম ওয়াল লাইলাতি লি ইবনে সুন্নি, ২২২ পৃষ্ঠা, হাদীস- ৭৪৯) **অনুবাদ:** "হে **আল্লাহ্!** তারকারাজি নিভে গেছে। চোখগুলো ঘুম পাচ্ছে। আর তুমি সদা সর্বদার তরে জীবিত এবং অপরদের জীবন্ত/ প্রতিষ্ঠিত রাখেন যিনি এমন সত্তা! তোমার না তন্দ্রাভাব আসে, না নিদ্রা! তুমি সদাসর্বদার তরে জীবিত এবং অপরদের জীবন্ত/ প্রতিষ্ঠিত রাাখেন যিনি এমন সত্তা! আমার রাতকে আরাম দায়ক কর এবং আমার চোখগুলোকে নিদ্রা দান কর।" اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ এর বরকতে সাথে সাথে ঘুম এসে যাবে। (৫) নিদ্রা না আসা এটা অনেক পুরানো রোগ।

পূর্বকালে উহার চিকিৎসা সাধারণতঃ পেয়াজ দ্বারা করা হত। যার ঘুম আসে না সে হয়ত কাঁচা পেয়াজ চিবিয়ে খাবে, অথবা সিদ্ধ করা পেয়াজ গরম দুধের সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ প্রচুর ঘুম হবে। (মুখে দুর্গন্ধ হওয়ার কারণে মসজিদে প্রবেশ করা হারাম। তাই ফযরের নামাযের জন্য মসজিদে যাওয়ার পূর্বে খুব ভাল করে মুখ পরিষ্কার করে নিতে হবে। যাতে দুর্গন্ধ না থাকে।)

ঘুম আনয়নকারী মজাদার শরবত

(৬) আধা কিলো পানির মধ্যে ৬ মাশা (অর্থাৎ- প্রায় ৬ গ্রাম) মিষ্টি জিরা (অর্থাৎ- মসলারূপে ব্যবহৃত এক প্রকার শস্য, যেমন- বনতুলসী, পুদিনা ইত্যাদি) মিশিয়ে পানিকে চুলার উপর ফুটাতে থাকুন। যখন দুই ছটাক (অর্থাৎ- প্রায় ১২৫ গ্রাম) পানি অবশিষ্ট থেকে যায় তখন তাতে ২৫০ গ্রাম গাভীর দুধ এবং এক তোলা (আনুমানিক ১২ গ্রাম) গাভীর (দুধের) ঘি এবং প্রয়োজন মত চিনি মিশিয়ে পান করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ঘুম আসতে শুরু করবে।
(৭) মধ্যম সাইজের একটি পিয়াজ কেটে (পরিমান মত) দধির সাথে মিশিয়ে শোয়ার পূর্বে পান করে নিন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ নিদ্রা এসে যাবে।

শ্বাসের মাধ্যমে নিদ্রা আসার চিকিৎসা

(৮) চাটাই,পাটি, বিছানা বা পালং এর উপর চীৎ হয়ে শুয়ে উভয় হাত সোজা করে বাহু বরাবর করে নিন। তারপর ৬ সেকেন্ড পর্যন্ত ধীরে ধীরে গভীরভাবে শ্বাস নিতে থাকুন। তিন সেকেন্ড পর্যন্ত বাতাসকে ভেতরে আটকে রাখুন। তারপর ৬ সেকেন্ড ধরে ধীরে ধীরে তা মুখ দিয়ে বের করতে থাকুন হবে। তারপর বাম পার্শ্বে ফিরে কয়েকবার এরূপ করুন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ নিদ্রা এসে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করল না তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কৃপণ ব্যক্তি।" (আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)

যদি ঘুম বেশি হয় তবে.....

(১) اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضَ فِیْ سِتَّةِ اَیَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰی عَلَی الْعَرْشِ ۚ یُغْشِی الَّیْلَ النَّهَارَ یَطْلُبُهٗ حَثِیْثًا ۙ وَّ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ وَ النُّجُوْمَ مُسَخَّرٰتٍۭ بِاَمْرِهٖ ؕ اَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَ الْاَمْرُ ؕ تَبٰرَكَ اللّٰهُ رَبُّ الْعٰلَمِیْنَ ﴿۵۴﴾ اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّ خُفْیَةً ؕ اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُعْتَدِیْنَ ﴿۵۵﴾ وَ لَا تُفْسِدُوْا فِی الْاَرْضِ بَعْدَ اِصْلَاحِهَا وَ ادْعُوْهُ خَوْفًا وَّ طَمَعًا ؕ اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِیْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِیْنَ ﴿۵۶﴾

(পারা- ৮, সূরা- আরাফ, আয়াত: ৫৪-৫৬) (এই আয়াতে করীমাগুলো) পড়ে এরূপ দো'আ করুন: "**হে আল্লাহ্! প্রিয় নবী** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর ওসীলায় আমার অপ্রয়োজনীয় ঘুম দূর করে দিন।" اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার লাভ হবে। (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ পড়ে নিন।) **(২)** প্রত্যহ সকালে ঘুম থেকে উঠার পর (কিছু মুখে না দিয়ে) এক গ্লাস কুসুম গরম পানিতে এক চামচ মধু মিশিয়ে তাতে অর্ধেক লেবুর রস মিশ্রিত করে ঐ শরবত পান করে নিন। এরূপ মজাদার শরবত পান করার নিয়মিত অভ্যাস করে নেয়াতে কোন অসুবিধা নেই। বরং اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। যখন কিতাব পত্র পাঠ করার সময় অথবা অন্য কোন সময় চোখে ঘুম পায়, তখন সম্ভব হলে অযু করে নিন অথবা মুখ ধুয়ে নিন। কোন কিছু চিবাতে পারেন, কিছুক্ষণ পায়চারী করে নিতে পারেন অথবা কিছুক্ষণ সময়ের জন্য দাঁড়িয়ে যান। এ ধরনের ব্যবস্থা নিলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ঐ সময়ের জন্য কাজ হয়ে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।" **(তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)**

"নিদ্রা থেকে জাগ্রত হয়ে পড়ুন এবং আল্লাহ্‌র সাহায্য লাভ করুন"

যে ব্যক্তি নিদ্রা থেকে জাগ্রত হওয়ার পর ২০ বার يَا مُقْتَدِرُ পড়ে নিবে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ তার প্রতিটি কাজে **আল্লাহ্‌**র সাহায্য অন্তর্ভূক্ত থাকবে।

ক্বিবলামূখী হয়ে বসলে দৃষ্টিশক্তি প্রখর হয়

হযরত ইমাম শাফেয়ী رَحۡمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيۡهِ বলেছেন: "চারটি বস্তু মানুষের চোখের দৃষ্টিশক্তি প্রখর হওয়ার কারণ" (১) ক্বিবলামূখী হয়ে বসা, (২) শোয়ার সময় সুরমা লাগানো (৩) সবুজ বস্তুর দিকে দৃষ্টিপাত করা, (৪) পোষাক পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখা। **(ইহইয়াউল উলুম, ২য় খন্ড, ২৭ পৃষ্ঠা)** سُبۡحٰنَ الله عَزَّوَجَلَّ! হযরত সায়্যিদুনা ইমাম শাফেয়ী رَحۡمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيۡهِ এর মতে সবুজ বস্তুর দৃশ্যের প্রতি দেখাও মানুষের দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধির কারণ। সবুজ রং এর কথাইতো আলাদা! এক বর্ণনামতে **প্রিয় সবুজ গম্বুজ ওয়ালা আক্বা, মক্কী মাদানী মুস্তফা** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর কাছে সকল প্রকার রঙ্গের মধ্যে সবুজ রংই সবচেয়ে বেশি প্রিয় ছিল। **(আল মুজামুল আওছাত লিততাবরানী, ৬ষ্ঠ খন্ড, ৬৯ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৮০২৭)**

চোখের মজাদার চিকিৎসা

মিষ্টি জিরা বীজ (অর্থাৎ- মসলারূপে ব্যবহৃত এক প্রকার শস্য, যেমন- বনতুলসী, পুদিনা ইত্যাদি), মিছরী (মিসর দেশীয় চিনি বা চিনির জমাট প্রলেপ বিশেষ) এবং ইরানী বাদাম, এই তিন উপাদান মসপরিমাণে নিয়ে খুব ভাল করে একেবারে পিষে মিশিয়ে বড় মুখ বিশিষ্ট বোতলের মধ্যে সংরক্ষণ করুন। অতঃপর প্রত্যহ ঘুম থেকে উঠার পর খালি পেটে এক চা-চামচ মিশ্রণ পানি ছাড়া খেয়ে নিন। (এক চা-চামচ থেকে কিছু বেশি খেলেও কোন ক্ষতি নেই) বেশি দিন ধরে এরূপ ব্যবহার করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ চোখের দৃষ্টিশক্তির উপকার হবে। **পরীক্ষা:** এক মাদানী মুন্নীর (অর্থাৎ- ছোট মেয়ের) চোখে পানি আসত। অবশেষে ডাক্তার দেখানোর জন্য চোখের ডাক্তারের কাছ থেকে সিরিয়াল নেয়া হল। (বিষয়টি আমি জানতে পারলে) তাকে আমি এ প্রিয় ঔষধ দিলাম।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "আমার উপর অধিক হারে দরূদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।" (আবু ইয়ালা)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ! দু' একবার এ ঔষধ খাওয়ার পর পরই তার রোগ চলে যেতে শুরু করল। অবশেষে চোখের ডাক্তারের কাছে তার আর যেতে হল না। যার এরূপ চোখের সমস্যা দেখা দেয় না সেও ইহা পৃথকভাবে ব্যবহার করতে পারেন।

চোখের রোগী এবং মাছ

চোখের রোগী এবং এমন ব্যক্তির যার প্রয়োজনের চেয়ে অধিক পরিমাণে কোলেষ্টরোল রয়েছে, তাদের জন্য মাছ খাওয়া উপকারী। কিন্তু বেশি পরিমাণ তৈলের মধ্যে চুবানো মাছও অন্যান্য খাদ্য দ্রব্যের ন্যায় স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। কয়লায় কিংবা আগুনে ছেঁকা মাছ খুবই উপকারী। বলা হয়ে থাকে যে, পেটের মধ্যে এ ধরনের মাছ বর্তমান থাকাবস্থায় ব্লাড কোলেস্টরলের রোগী যদি রক্ত পরীক্ষা করায় তাহলে (রিপোর্টে) কোলেষ্টরোল এর পরিমান কম দেখা যাবে।

চশমার পাওয়ার কমানোর জন্য

"গাজরের" মৌসুমে প্রতিদিন একটি করে গাজর খেতে থাকুন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ স্মৃতি শক্তি মজবুত এবং দৃষ্টিশক্তি প্রখর হবে। এমন কি যদি পূর্ব থেক চশমা ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ধীরে ধীরে চশমার পাওয়ার নম্বর কম করার প্রয়োজন দেখা দিবে। (অর্থাৎ- চোখের দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পেতে থাকবে।) (গাজর প্রথমে ধূয়ে নিন এবং চামড়া না ছিলেই খেয়ে নিন। কারণ বাকলের উপর অংশ ছিলে নিলে এর নিচে যে ভিটামিন সি রয়েছে তা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। যে সকল সবজী এবং ফলে ছিলকা খাওয়া যেতে পারে সেগুলো ছিলকা সহ খাওয়াই অধিক উপকারী। যেমন- লাউ (কদু শরীফ), আলু, বেগুন, টমেটো, খিরা, তাওরী (এক প্রকার তরকারী), টিন্ডা (টমেটোর মত এক প্রকার সবজী), পয়ঠা (লাউয়ের মত এক প্রকার ফল), মিষ্টি আলু, ছিকো, আড়ু (শাফতালু- যা এক প্রকার তরকারী বিশেষ) ইত্যাদির ছিলকা এবং আনার ও মুসাম্বির (মাল্টা) ভিতরকার পাতলা চামড়া ইত্যাদি খেয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরূদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ্ তা'আলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

বিষক্ত জানোয়ারদের দংশনের ১০টি চিকিৎসা।

সাপ, বিচ্ছু ইত্যাদি থেকে নিরাপদ থাকার সহজ ওযীফা

(১) **বারগাহে রিসালাত** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এক ব্যক্তি উপস্থিত হয়ে আরজ করল: ইয়া রাসুলাল্লাহ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم! গতকাল সন্ধ্যায় এক বিচ্ছু আমাকে দংশন করেছে। (তখন হুজুর صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করলেন: “হায়! তুমি যদি সন্ধ্যায় اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّا مَّا تِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (**অনুবাদ:** আমি **আল্লাহ্ তা'আলা**র পরিপূর্ণ শব্দাবলীর মাধ্যমে সকল সৃষ্টি জগতের অনিষ্টতা থেকে আশ্রয় চাইছি।) পড়ে নিতে তাহলে কোন বস্তু তোমাকে কষ্ট দিত না।” (সহীহ মুসলিম, ১৪৫৩ পৃষ্ঠা, হাদীস নং-২৭০৯) শাজরায়ে কাদেরীয়া রযবীয়া আত্তারীয়া এর **১২**নং পৃষ্ঠায় রয়েছে: প্রত্যহ সকাল ও সন্ধ্যায় তিন তিনবার উপরোক্ত দো'আ পড়ে নিলে সাপ, বিচ্ছু ইত্যাদি কষ্টদায়ক জন্তু থেকে নিরাপত্তা লাভ হয়।

সকাল ও সন্ধ্যার পরিচয়: “অর্ধরাতের” পর থেকে সূর্যের প্রথম কিরণ চমকানো পর্যন্ত সময়টুকু হল সকাল বেলা। আর যোহরের ওয়াক্ত শুরু হওয়া থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত সময়টুকু হল সন্ধ্যা বেলা। (আল ওযীফাতুল করীমা, ৯ পৃষ্ঠা)

(২) সাপ, বিচ্ছু, মধু পোকা অথবা যে কোন প্রকারের বিষাক্ত জন্তু যদি কাউকে দংশন করে, তাহলে পানির মধ্যে লবণ মিশিয়ে দংশন কৃত জায়গায় লাগিয়ে দিন। বরং সম্ভব হলে দংশন কৃত স্থানটি ঐ লবণাক্ত পানিতে ডুবিয়ে রাখুন এবং ‘সূরা ফালাক’ ও ‘সূরা নাস’ পাঠ করে ফুঁক দিয়ে দিন, اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ বিষের প্রভাব দূর হয়ে যাবে।

(৩) যদি মধু পোকা ইত্যাদি ধরণের পোকা দংশন করে তাহলে সাথে সাথে ঐ স্থানে নিজের অথবা কোন মুসলমানের থুথু লাগিয়ে নিন, اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ আরাম বোদ করবেন।

(৪) যদি আপনি এমন জায়গায় বসবাস করেন, যেখানে মধু মক্ষিরা কিংবা বিচ্ছু রয়েছে। তাহলে পেয়াজের রস ৩ তোলা (প্রায় ৩৫ গ্রাম),

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেল, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেল।" (তাবারানী)

শুকনা চুনা ৪ গ্রাম, নৌশাদর (এক প্রকার ঔষধ বিশেষ, যা এমোনিয়াম ও ক্লোরিন দিয়ে প্রস্তুত করা হয়।) এক তোলা (প্রায় ১২ গ্রাম) পরস্পর সংমিশ্রণ করে ভালভাবে পরিস্কার করে খুব যত্নসহকারে সংরক্ষণ করুন। প্রয়োজনের সময় তা বিচ্ছু, মধু পোকার দংশন কৃত স্থানে লাগাবেন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে।

(৫) যদি কাউকে সাপ ছোবল দেয় তাহলে পেয়াজের রস ও সরিষার তৈল সমপরিমাণ মিলিয়ে রোগের তীব্রতার মাত্রাভেদে আধাঘন্টা অথবা এক ঘন্টা পরপর ৪ তোলা (প্রায় ৫০ গ্রাম সমপরিমাণ) করে পান করাতে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ধীরে ধীরে প্রশান্তি চলে আসবে।

(৬) যদি মধু পোকা দংশন করে, তাহলে ক্ষতস্থানে পিয়াজের টুকরা বেঁধে নিন। গরম পানি কিংবা আগুনে পুড়ে গেলে তখনও এ নিয়ম অনুসরণ কররুন।

(৭) যদি বিচ্ছু অথবা মধু পোকা ইত্যাদি দংশন করে, তাহলে ক্ষতস্থানে পেয়াজ কেটে কিংবা পিষে লাগিয়ে দিন এবং লবণ দিয়ে কাঁচা পিয়াজ খাওয়ান।

(৮) যখন কাউকে সাপ দংশন করে বসে তখন তাকে বেশি করে কাঁচা পেয়াজ খাওয়ান, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বিষের প্রভাব দূর হয়ে যাবে।

(৯) বিছা দংশন করলে ক্ষতস্থানে পেয়াজ ও রসুন পিষে প্রলেপ লাগিয়ে দিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বিষের প্রভাব দূর হয়ে যাবে।

(১০) যদি (কাটা) পেয়াজকে পানির মধ্যে মিশিয়ে ঘরের মধ্যে ছিড়িয়ে দেয়া হয়, তাহলে সাপ, বিচ্ছু ইত্যাদি পালিয়ে যাবে।

চর্ম রোগের ১৬টি চিকিৎসা

(১) ফোঁড়া এবং জখমের রূহানী চিকিৎসা

যখন কোন ব্যক্তির কোন কষ্ট (অনুভব) হত অথবা তার ফোঁড়া, ফোসকা এবং (শরীরে কোন ধরণের) জখম হত। তখন **নবী করিম, রউফুর রহীম** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم স্বীয় আঙ্গুলের মাধ্যমে এরূপ বলতেন:

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।" (তাবারানী)

"بِسْمِ اللهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرِيْقَةِ بَعْضِنَا لِيُشْفٰى بِهٖ سَقِيْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا ط"

অনুবাদ: মহান **আল্লাহ্**র নামের বরকতে আমাদের জমীনের মাটি, আমাদের কারো মুখের থুথুর মাধ্যমে আমাদের রোগ আমাদের **রব তা'আলা**র হুকুমে আরোগ্য লাভ করবে।" (সহীহ মুসলিম, ১২০৬ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২১৯৪)

মদীনা শরীফের মাটি এবং দেশের মাটি

প্রখ্যাত মুফাস্সির, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْهِ উপরোক্ত হাদীসে পাক প্রসঙ্গে বলেন: প্রথমত **হুযুরে পাক** صَلَّى اللهُ تَعَالٰی عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم রোগের স্থানে স্বীয় আঙ্গুল রাখতেন। তারপর আঙ্গুলের মধ্যে স্বীয় মুখের থুথু শরীফ লাগিয়ে (তাতে কিছু) মাটি লাগাতেন। তারপর এর প্রলেপ ক্ষতস্থানে লাগিয়ে দিতেন, আর বলতেন: "**আল্লাহ্**র দয়ায় আমার থুথু এবং মদীনার মাটি শিফা স্বরূপ।" উপরোক্ত বাক্য দ্বারা কয়েকটি মাসআলা বুঝা যায়। প্রথমত: রোগে উপর ঝাড়-ফুক করা, তাবিজ দেয়া বৈধ। তবে শর্ত হল উহাতে যেন কুফরী শব্দ না থাকে এবং কোন কাজ হারাম না হয়। কিছু দূর গিয়ে তিনি আরো বলেন: (হযরত মোল্লা আলী ক্বারী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْهِ "মিরকাত" এর মধ্যে বলেন: দেশের মাটি দ্বারাও শিফা (আরোগ্য লাভ) হয়ে থাকে। যদি কোন মুসাফির নিজ দেশের মাটি সাথে করে বিদেশে নিয়ে যায় এবং তা থেকে সামান্য (কিছু মাটি) পানি পানের কলসীর মধ্যে ঢেলে দেয়, তাহলে اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ তথাকার পানি (কোন প্রকারের) ক্ষতি করবে না। (মিরআত, ২য় খন্ড, ৪০৭, ৪০৮ পৃষ্ঠা)

(২) খোঁসপাচড়ার চমৎকার ঘটনা

একদা কোন এক ব্যক্তির খোঁসপাচড়া (চুলকানী) রোগ দেখা দেয় এবং কোন প্রকারের চিকিৎসায় উপকার না, সে পবিত্র হেজাজ ভূমি অভিমূখী এক কাফেলার সাথে সফরে রওয়ানা হয়েগেল। কিন্তু অপারগ হয়ে পথিমধ্যে "কুফা শরীফে" যাত্রা বিরতি করল এবং আমীরুল মু'মিনীন, মাওলায়ে কায়েনাত, হযরত মাওলা মুশকিল কোশা, আলীয়্যুল মুরতাজা শেরে খোদা كَرَّمَ اللهُ تَعَالٰى وَجْهَهُ الْكَرِيْم এর ফয়েয বিতরনকারী নূরানী মাযারে অবস্থান গ্রহণ করল।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরূদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (তাবারানী)

রাত্রে যখন শয়ন করল। তখন তার ঘুমন্ত ভাগ্য সৌভাগ্য নিয়ে জেগে উঠল। সে স্বপ্নে মাওলা মুশকিল কুশা, আলী মুরতাযা كَرَّمَ اللهُ تَعَالٰى وَجْهَهُ الْكَرِيْم এর মনোরম জলওয়া দেখতে পেল। সঙ্গে সঙ্গে সে বিচলিত হয়ে আকুল ভাবে তাঁর কাছে স্বীয় রোগের ব্যাপারে ফরিয়াদ করল, তখন তিনি كَرَّمَ اللهُ تَعَالٰى وَجْهَهُ الْكَرِيْم পবিত্র কুরআনে পাকের নিম্নোক্ত আয়াতে পাকটি তিলাওয়াত করলেন: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝ فَكَسَوْنَا الْعِظٰمَ لَحْمًا ۗ ثُمَّ اَنْشَاْنٰهُ خَلْقًا اٰخَرَ ؕ فَتَبٰرَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخٰلِقِيْنَ ۝ (পারা- ১৮, সূরা- মু'মিনুন, আয়াত- ১৪) সকালে যখন সে ঘুম থেকে উঠল, তখন দেখতে পেল যে, খোঁসপাচড়ার (চুলকানীর) রোগ থেকে তার সম্পূর্ণ শিফা লাভ হয়েছে। উপরোক্ত আয়াতে কারীমাটি খোঁসপাচড়ার রোগী নিজে পড়ে নিজের শরীরে ফুঁক দিন। অথবা অন্য কেউ পাঠ করে রোগীর উপর ফুঁক দিয়ে দিন। মহান **আল্লাহ্ তা'আলা** শিফা দানকারী। **আল্লাহ্ তা'আলার** রহমত তাঁর উপর বর্ষিত হোক এবং তাঁর সদকায় আমাদের ক্ষমা হোক।

اٰمِين بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمين صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

(৩) আত্তারের জননীর খোঁসপাচড়া কিভাবে ভাল হল

আম্মাজান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهَا এর হাতের তালুদ্বয়ে অনেক বছর ধরে ভেজা চুলকানী খুব জ্বালাতন করে আসছিল। কোন ঔষধ দ্বারাই নিরাময় হচ্ছিল না। তারপর কারো পরামর্শে তিনি মেহেদীকে পানির সাথে মিশিয়ে হালকা পাতলা করে তাতে পরিমাণ মত লেবুর রস ঢেলে দিয়ে এর সাথে সামান্য পরিমাণ **নীল বর্ণের তাওতা**[১] মিশিয়ে খোঁসপাচড়ার উপর লাগাতে আরম্ভ করলেন। اَلْحَمْدُ لِلّٰه عَزَّوَجَلَّ তার উপকার দেখা গেল। এই চিকিৎসা পূর্ণ আরোগ্যলাভ হওয়া পর্যন্ত চালু রাখা উচিত। যদি পুনরায় কখনো খোঁসপাচড়া (চুলকানী) দেখা দেয়, তখন আবারও একই চিকিৎসা সেবা নেয়া চাই।

---

[১] ইহা এক ধরনের বিষ, যা পাশারীর দোকানে পাওয়া যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরূদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” **(মাজমাউয যাওয়ায়েদ)**

(৪) “মেহেদী” দ্বারা চিকিৎসা করার ব্যাপারে আ’লা হযরতের অমূল্য বাণী

“মেহেদী” খোঁসপাচড়া এর জন্য উপকারী। কিন্তু হাত ও পায়ে খোঁসপাচড়া হলে পুরুষেরা তখনই মেহেদী ব্যবহার করবেন, যখন এটা ছাড়া অন্য কোন চিকিৎসা সম্ভবপর না হয়। শরীরের এমন সব স্থানে যে খানে সাধারণত মহিলারা মেহেদী লাগায় না, ঐ সকল স্থানে পুরুষগণ মেহেদী ব্যবহার করতে পারবে। যেমন- রান (উরু), কাঁধ ইত্যাদি। এ প্রসঙ্গে শরীয়াতের হুকুম বর্ণনা করতে গিয়ে আমার আক্বা ও মাওলা আ’লা হযরত, ইমামে আহলে সুন্নাত মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রেযা খাঁন رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْهِ ফতোওয়ায়ে রযবীয়া ২৪ তম খন্ডের ৫৪২ পৃষ্ঠার মধ্যে বলেন: পুরুষদের জন্য হাত কিংবা পায়ের তালুতে, এমনকি শুধুমাত্র নখে মেহেদী ব্যবহার করা হারাম। যেহেতু এতে মহিলাদের সাদৃশ্য হয়ে যায়। তাছাড়া ৫৪৩ পৃষ্ঠার মধ্যে এর আরো বিস্তারিত বর্ণনা রয়েছে, যার সারকথা হল: মেহেদী দ্বারা পুরুষগণ ঐ সময়ই চিকিৎসা করতে পারবে, যখন মেহেদীর সমকক্ষ আর কোন কিছু না থাকে। আর মেহেদী যেন এমন কোন কিছুর সাথে মিশ্রিত না হয়ে থাকে, যা তার রং কে পরিবর্তণ করে দেয় এবং এর দ্বারা যেন সৌন্দর্য্য বৃদ্ধিও রূদ্ধচর্চা উদ্দেশ্য না হয়।

(৫) খোঁসপাচড়া রোগীর জন্য মজাদার হালুয়া

মৌরী বীজ ২৫০ গ্রাম, ধনিয়া ২৫০ গ্রাম, এগুলোকে খুব ভালো করে পিষে তাতে ৭৫০ গ্রাম ১ নম্বর ঘি এবং এক কেজি চিনি ঢেলে দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে একটি পাত্রে সংরক্ষণ করুন। এরপর প্রত্যহ সকাল ও সন্ধ্যায় দুই তোলা করে (প্রায় ২৫ গ্রাম) খেয়ে নিন। রক্তের দোষত্রুটি, খোঁসপাচড়া, চুলকানী, ধাতু দূর্বলতা, ক্ষয় রোগ এবং দৃষ্টিশক্তির দূর্বলতা ইত্যাদি রোগ দূর করার ক্ষেত্রে (এই হালুয়া) আপনি খুব বেশি উপকারী হিসেবে দেখতে পাবেন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "আমার প্রতি অধিকহারে দরূদ শরীফ পাঠ কর, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরূদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।" **(জামে সগীর)**

(৬) প্রত্যহ ভোরে খালিমুখে আর রোযাদার হলে ইফতারের সময় (ফ্রিজের ঠান্ডা পানীয় নয় বরং) নরমাল সাদা পানিতে ২ তোলা খাঁটি মধু মিশিয়ে পান করলে চর্মরোগ যেমন- খোঁসপাচড়া, চুলকানী, জ্বালাপোড়া এবং ফোঁড়া ইত্যাদি রোগ থেকে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মুক্তি লাভ হবে।

(৭) খোঁসপাচড়া, চুলকানী জনিত স্থানকে গরম কিংবা নরমাল সাদা পানি দ্বারা ধৌত করাও খুব উপকারী।

(৮) গোসলের মাধ্যমে চুলকানীর চিকিৎসা

প্রতিদিন গোসল করা এমনিতেই স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। আর যদি আপনার শরীরে খোঁসপাচড়া, চুরকানী হয়ে থাকে, তাহলে প্রতিদিন যে কোন সাবান ভালভাবে লাগিয়ে গোসল করে নিন। আর যদি শুকনো খোঁসপাচড়া, চুলকানী হয়ে থাকে তাহলে খুব ভালভাবে ঘষে-মেজে বরং বাজার থেকে গোসল করার জন্য হাতল বিশিষ্ট লম্বা প্লাস্টিকের ব্রাশ কিনে এনে তা দ্বারা ভালভাবে ঘষে-মেঝে গোসল করুন। আর শরীরে ব্যবহৃত কাপড় চোপড় খোলার পর তা রোদের মধ্যে শুকাতে দিন। যাতে রোগ-জীবাণুগুলো মরে যায়। দ্বিতীয় দিন গোসল করার পর প্রথম দিনের রোদে শুকানো কাপড়গুলো পরিধান করুন। আর আজ যা খুলে রেখেছেন তা রোদে শুকাতে দিন। এই আমল প্রতিদিন চালিয়ে যান। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ খোঁসপাচড়া, চুলকানীর মাত্রায় পূর্বাপেক্ষা রোগ যথেষ্ট আরাম অনুভব করবেন। আর যদি ব্যবহৃত কাপড় চোপড় রোদে দেয়া সম্ভব না হয় তাহলে যে কোন উপযোক্ত স্থানে রশি ইত্যাদি টাঙ্গিয়ে তাতে রেখে দিন। তবে রোদ সর্বাপেক্ষা উপকারী। (মেডিক্যাল ষ্টোরে খোঁসাপাচড়া, চুলকানী রোগে ব্যবহার করার জন্য বিশেষ সাবান পাওয়া যায়।)

(৯) পেয়াজের রস, খাঁটি মধু এবং লবণ একসাথে মিশিয়ে নিন এবং খুব ভালভাবে মিশ্রিত করে প্রত্যহ কুষ্ঠ রোগের দাগের উপর প্রলেপ দিন। কিছুদিনের মধ্যেই اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কুষ্ঠ রোগের দাগ মুছে যাবে।

(১০) যে ফোঁড়া পেকে ফাটছে না এমন ফোঁড়ার উপর পেয়াজকে কেটে গরম করে বেঁধে দিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কয়েকবার এভাবে বাঁধার দ্বারা ফোঁড়া ফেটে যাবে।

(১১) শীতকালে হাত পা ফাটার চিকিৎসা

শীতের প্রকোপে অনেক সময় অনেকের হাত, পা এবং ঠোঁট ফেটে চৌচির হয়ে যায়। যা খুবই কষ্ট দিয়ে থাকে। এর সহজ চিকিৎসা হল, রাতে আগুনের সামনে বসে ফেটে যাওয়া স্থানে পেয়াজের টুকরা মালিশ করে নিন।

(১২) শরীরের দাগ দূর করার চিকিৎসা

অনেক সময় শরীরের মধ্যে কাল দাগ দেখা দেয়। যা দৃষ্টিতে পড়া মাত্রই খুব দৃষ্টিকটু মনে হয়। উহার চিকিৎসা হল এই; প্রতিদিন পানির মধ্যে লবণ গলিয়ে এতে পেয়াজের একটি টুকরা ডুবিয়ে ঐ দাগের উপর আস্তে আস্তে ঘসতে হবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ অল্প দিনের মধ্যেই আরোগ্য লাভ হবে।

(১৩) ট্রাবো কর্ট ক্রীম **(TRABO CORT CREAM)** কে শুকনো খোঁসপাচড়া, চুলকানীর উপর লাগিয়ে স্বীয় আঙ্গুল দ্বারা ধীরে ধীরে ঘসতে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এটাকে খুব উপকারী হিসেবে দেখতে পাবেন। আর এ ক্রীম প্রত্যেক প্রকারের খোঁসপাচড়া, চুলকানী ফোঁড়া, ফোসকা এবং আঘাত ইত্যাদি ক্ষতস্থানের জন্য খুবই উপকারী।

(১৪) শুকনো খোঁসপাচড়ার চিকিৎসা

শুকনো খোঁসপাচড়া, চুলকানী যদি দীর্ঘস্থায়ী হয়, তাহলে তা এ্যাকজিমাতে রূপান্তরিত হয়ে যায় এবং কিছুদিন পর তা থেকে পানিও ঝড়তে থাকে এবং স্থানটি জখমও হয়ে যায়। এটাকে ইনফেক্টিড এ্যাকজিমা **(INFECTED ECZEMA)** বলা হয়। এর চিকিৎসার জন্য নিচের দেয়া পদ্ধতি اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ খুবই উপকারী হিসেবে দেখতে পাবেন।

(১) স্যালিসাইলিক এসিড, **(SALICILIC ACID)** ২%

(২) লিকুয়িড পাইসেস কার্ব **(LIQUID PICES CARB)** ২%

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০ বার দরূদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ শত বৎসরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।" (কানযুল উম্মাল)

(৩) ক্লোবিটাল **(CLOBETASOL)** ৩০%
(৪) রিসোরসিনাল **(RESORCINAL)** ১%
(৫) হোয়াইট পেট্রোলিয়াম জেলী **(WHITE PETROLEUM JELLY)** ১০০%

ব্যবহার বিধি: শরীরের আক্রান্ত স্থানে সকাল ও সন্ধ্যা এ মলম লাগাতে থাকুন। খুব বেশি কষ্ট না হলে, প্রয়োজনানুসারে মাঝে মধ্যে লাগালেও اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ খুব উপকারী হবে। যদি জানা না থাকে তাহলে যে কোন মেডিক্যাল ষ্টোরে গিয়ে জিজ্ঞাসা করে জেনে নিন।

(১৫) ভেজা খোঁসপাচড়া

(SCABIES) স্ক্যাবিজ: ইহা খোঁসপাচড়ার ঐ প্রকার, যা প্রথমত: শুকনো চুলকানী হিসেবে দেখা দেয়। তারপর ধীরে ধীরে তা ফোসকা ও ক্ষতের আকার ধারণ করে। এ ধরনের খোঁসপাচড়ায় সাধারণতঃ হাত ও পায়ের আঙ্গুলের মধ্যবর্তী স্থান, বগলতল এবং প্রস্রাবের স্থান আক্রান্ত হয়। আর সমস্ত শরীরে রাত্রি বেলা খুব বেশি চুলকাতে থাকে। এর চিকিৎসা হল: (১) **(SULPHURIC POWDER 10 GRAM)** সালফিউরিক পাউডার ১০ গ্রাম, (২) **(WHITE PETROLEUM JELLY 100 GRAM)** হোয়াইট পেট্রোলিয়াম জেলী ১০০ গ্রাম। এই উভয়টির একত্রিত নাম: **(SULPHURIC OINTMENT 10%)** (সালফিউরিক ওয়েন্টমেন্ট ১০%) রাত্রে শয়ন করার পূর্বে ভালভাবে গোসল করে নিন, তারপর পূর্ণ শরীরে গর্দান থেকে পায়ের তলা পর্যন্ত মলম লাগিয়ে নিন। এরপর ভোরে ঘুম থেকে উঠে গরম পানি দ্বারা গোসল করে নিন। পরনের যে সমস্ত কাপড় চোপড় কিংবা বিছানা আপনি যা বদলান, তা ভালভাবে ধৌত করে প্রকর রোদে শুকাতে দিন। এই আমল একাধারে তিনদিন পর্যন্ত করে যান, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ চুলকানী পূর্ণভাবে ভাল হয়ে যাবে। (এই মলম বেশি পরিমাণে ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকরও হতে পারে। খুব ভাল হবে যদি ব্যবহারের পূর্বে কোন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার থেকে পরামর্শ নেয়া হয়। কোন ঔষধ বিক্রেতা কিংবা কোন ক্যামিষ্টের (রসায়নবিদের) মাধ্যমে এই মলম তৈরি করিয়ে নিতে পারেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করো, **আল্লাহ** তা’আলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আ’দী)

(১৬) ঘামাচির চিকিৎসা

অতি ঘরমের কারণে শরীরে দেখা দেয় দানা বিশেষ, ঘামাচি যদি খুবই কষ্ট দিয়ে থাকে তবে নীম গাছের **১১**টি (নতুন গজানো) কচিপাতা সাতদিন আর যন্ত্রণার মাত্রা বেশি হলে ৪০ দিন পর্যন্ত খালিপেটে পানি দ্বারা খেয়ে নিন। আর যদি কষ্ট বেশি হয়, তাহলে ৪০ দিন পর্যন্ত ঐভাবে খেয়ে নিতে হবে। اِنْ شَآءَ اللهِ عَزَّوَجَلَّ গরমের বিচি, ঘামাচি, ফোঁড়া এবং ফোসকা ইত্যাদি সব কিছুই দূর হয়ে যাবে। যদি গ্রীষ্মকাল শুরু হওয়ার পূর্বেই একাধারে ৩০ দিন পর্যন্ত এই কোর্স পূর্ণ করে নেয়, তাহলে اِنْ شَآءَ اللهِ عَزَّوَجَلَّ গরমের বিচি ইত্যাদি কিছুই দেখা দিবে না।

খুশকীর ৩টি চিকিৎসা

(১) মাথায় যায়তুন শরীফের তৈল ঢেলে প্রতিদিন কমপক্ষে ৭ মিনিট ধরে চুলের গোড়ায় ভালভাবে মালিশ করুন। اِنْ شَآءَ اللهِ عَزَّوَجَلَّ সাত দিনের মধ্যে মাথার খুশকী, চুল ঝড়া, মাথার চুলকানী, ঘা-পাচড়া দেখা দেয়া ইত্যাদি সব কিছুই দূর হয়ে যাবে। (২) প্রত্যহ অল্প নিম পাতা পিষে পানিতে মিশিয়ে তা দ্বারা মাথা ধৌত করে নিন। (৩) এই অবস্থয়া খুব বেশি করে আঙ্গুর, তরমুজ, নাশপাতি, আপেল এবং মুসাম্বী ইত্যাদি ফল খেতে থাকুন।

ব্যথার রূহানী চিকিৎসা

শরীরের কোথাও কোন প্রকার ব্যথা অথবা কোন প্রকারে সমস্যা দেখা দিলে ব্যথার স্থানে ডান হাত রেখে بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ ৩ বার পড়ে এরপর ৭ বার এই দো‘আটি পড়ুন: اَعُوْذُبِاللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُوَ اُحَا ذِرُ **অনুবাদ:** আমি মহান **আল্লাহ্** এবং তাঁর কুদরতের সাহায্যে/ বরকতে ঐ বস্তুর অনিষ্ট হতে আশ্রয় চাচ্ছি যা আমি ভোগ করছি এবং যার ব্যাপারে ভবিষ্যতে আমি ভয় করছি। (মুসলিম, ১০৯ পৃষ্ঠা, হাদীস নং: ২২০২। হিসনে হাসীন) পাঠ করার পর ফুঁক দেয়া জরুরী নয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যার নিকট আমার আলোচনা হল এবং সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না, সে জুলুম করল।" (আব্দুর রাজ্জাক)

হৃদরোগ সমূহের ৭টি চিকিৎসা

মনের ভয় দূর করার জন্য

(১) وَلِيَرْبِطَ عَلٰى قُلُوْبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ (পারা- ৯, সূরা- আনফাল, আয়াত নং- ১১) اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ (পারা- ১৩, সূরা- রাআদ, আয়াত- ২৮) উপরে উল্লেখিত আয়াতদ্বয় (মনের ভয়ে ভীত) রোগী নিজে পড়ে পানিতে ফুঁক দিয়ে ঐ পানি পান করবে অথবা অন্য কেউ পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে তা পান করাবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ অন্তরের ভয়ভীতি দূর হয়ে যাবে। **(২)** প্রত্যেক নামাযের পর বুকে হাত রেখে কমপক্ষে ৭ বার (বেশি পড়তে চাইলে এর কোন সীমা নির্ধারণ নেই) يَا اَللّٰهُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِی (**অনুবাদ: হে আল্লাহ্!** আমাকে এবং আমার অন্তরকে শক্তি সাহস দান কর।) পাঠ করুন। যখন কখনও হার্টের ব্যথা অনুভব হয় তখনও এই আমলটি করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ (দুঃখ-কষ্ট) হালকা হয়ে যাবে। এ রোগে রোগী নয় এমন ব্যক্তিও প্রত্যেক নামাযের পর এই আমলটি করে যান। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ (আমলকারী) হার্টের রোগ সমূহ থেকে নিরাপদ থাকবে। **(৩)** প্রত্যহ যে কোন সময়ে একবার সূরা ইয়াসীন শরীফ পাঠ করে একটি আপেলের উপর ফুঁক দিয়ে নিন, অতঃপর সকালে খালি পেটে খেয়ে নিন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কখনো হৃদরোগ হবে না। **(৪)** প্রতিদিন লাল আঙ্গুরের রস **(JUICE)** আধা গ্লাস করে পান করুন। **(৫)** প্রতিদিন ২ অথবা ৩ গ্লাস গাজরের রস পান করুন। **(৬)** হার্ট এর রোগীর জন্য মুসাম্বী এবং "কীনু" ফল (এক প্রকার ফল যা দেখতে মোসাম্বীর মত) খুবই উপকারী।

(৭) হার্টের বন্ধ শিরাগুলো খুলে যাওয়ার একটি ঘটনা:

এক ব্যক্তির বর্ণনা; হার্ট **(HEART)** এর ব্যথার কারণে আমি এনজিওগ্রাফী **(ANGIOGRAPHY)** করালে দেখা গেল আমার হার্ট **(HEART)** এর তিনটি শিরা (অর্থাৎ- রক্ত চলাচলের ছোট ছোট রগ **VAIN**) বন্ধ হয়ে গেছে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "ঐ ব্যক্তির নাক ধুলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না।" (হাকিম)

ডাক্তারগণ একমাস পরে অপারেশন করানোর তারিখ দিলেন। এই সময়ের মধ্যে আমি একজন 'হেকীম সাহেবের' শরণাপন্ন হলাম। তিনি আমার (চিকিৎসার) জন্য একটি ব্যবস্থাপত্র দিলেন। আমি একমাস পর্যন্ত তার ব্যবস্থাপত্র অনুসারে ঔষধ সেবন করলাম। নির্ধারিত তারিখে আমি (পূর্বের ডাক্তারদের পরামর্শক্রমে) "কার্ডিওলোজি সেন্টারে" গিয়ে অপারেশনের জন্য ২,২৫,০০০/- টাকা জমা দিলাম। ডাক্তারগণ আমার বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষা করালেন। দ্বিতীয় দিন আমার "বাইপাস সার্জারী" হওয়ার কথা ছিল। তিন ডাক্তারের সমন্বয়ে গঠিত একটি বোর্ড আমার এক মাস পূর্বের ও বর্তমান রিপোর্ট নিয়ে বসলেন। অবশেষে তারা আমাকে জিজ্ঞাসা করলেন: এনটিওগ্রাফী **(ANGIOGRAPHY)** করানোর পর আপনি কী ঔষধ সেবন করেছিলেন? আমি তখন উক্ত হেকীম সাহেবের দেয়া ব্যবস্থাপত্র সম্পর্কে সবিস্তারিত বর্ণনা দিলাম। তখন ডাক্তারগণ বললেন: আপনার তিনটি বন্ধ শিরার **(VAIN)** মধ্যে দুটিই খুলে গেছে। সুতরাং আপনি এই ব্যবস্থাপত্র অনুসারেই চিকিৎসা চালিয়ে যান। হতে পারে অবশিষ্ট বন্ধ শিরাও খুলে যাবে। বর্তমানে আপনার "বাইপাস সার্জারী" করানোর কোন প্রয়োজন নেই। সুতরাং আমি আমার অপারেশনের জন্য জমাকৃত টাকাগুলো ফেরত নিয়ে খুশীমনে বাড়ি ফিরে আসলাম।

হার্ট (HEART) এর শিরাগুলো খুলে যাওয়ার ব্যবস্থাপত্রটি হল এই:

(১) লেবুর রস এক পেয়ালা, (২) আদার রস এক পেয়ালা, (৩) রসুনের রস এক পেয়ালা, (৪) আপেলের সিরাপ (শরবত) পেয়ালা। এ চারটিকে **MIX** করে (মিশিয়ে) হালকা আগুনে আধ ঘন্টা পর্যন্ত সিদ্ধ করুন। যখন দেখতে পাবেন, এক পেয়ালা পরিমাণ রস কমে গেছে, অর্থাৎ তিন পেয়ালা পরিমাণ রস রয়ে গেছে, তখন পাত্রটি চুলার উপর থেকে নামিয়ে ফেলুন। যখন তা পূর্ণ ঠান্ডা হয়ে যাবে তখন এর সাথে ৩ পেয়ালা খাঁটি মধু মিশিয়ে নিন, ব্যাস এখন ঔষধ তৈরী হয়ে গেল! এরপর এগুলোকে একটি বোতলে ভরে সংরক্ষণ করুন। প্রতিদিন সকালে খালি পেটে তিন চা চামচ এ ঔষধ পান করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ হার্ট **HEART** সাথে সংযুক্ত সকল বন্ধ শিরা খুলে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।" (তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)

মাথা ব্যথার চিকিৎসা

কায়সারে রোম (রোমান সম্রাট) আমীরুল মুমিনীন হযরত সায়্যিদুনা ওমর ফারুকে আযম رَضِیَ اللہُ تَعَالٰی عَنْہُ এর কাছে একখানা পত্র লিখে পাঠালেন যে, আমি দীর্ঘ দিন ধরে স্থায়ীভাবে মাথা ব্যথায় ভুগছি। যদি আপনার নিকট এর কোন ঔষধ থাকে, তাহলে পাঠিয়ে দিন। হযরত সায়্যিদুনা ওমর ফারুকে আযম رَضِیَ اللہُ تَعَالٰی عَنْہُ তার জন্য একটি টুপি পাঠিয়ে দিলেন। 'কায়সারে রোম' যখন ঐ টুপি মাথায় পরিধান করতেন, তখনই তার মাথা ব্যথা দূর হয়ে যেত। আর যখন মাথা থেকে টুপি নামিয়ে রাখতেন, তখন পুনরায় মাথা ব্যথা আরম্ভ হয়ে যেত। এ ঘটনায় সে খুবই আশ্চর্য হলেন। শেষ পর্যন্ত সে যখন ঐ টুপি খুলে দেখলেন, তখন তা থেকে একখানা কাগজ বেরিয়ে আসল। যাতে بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ লিখা ছিল। (তফসীরে কবীর, ১ম খন্ড, ১৫৫ পৃষ্ঠা)

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! এ ঘটনার দ্বারা এ কথাও জানা গেল যে, যার মাথা ব্যথা হয়। তিনি একটি কাগজে بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ লিখে অথবা কারো মাধ্যমে লিখিয়ে সেটার তাবিজ মাথায় বেঁধে নিবেন। তাবীজ লেখার নিয়ম এই যে, মুছে না যায় এমন কলি যেমন বলপেন ইত্যাদি দ্বারা লিখুন এবং بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ এর ہ (হা) এবং তিনটা م (মীম) এর খালি বৃত্তকে (মাথাকে) সুস্পষ্টভাবে খোলা রাখুন। তাবিজ লিখার নিয়ম হচ্ছে যে, আয়াত অথবা ইবারত (লাইন) লেখার ক্ষেত্রে প্রত্যেক বৃত্তাকার অক্ষরের বৃত্ত খোলা থাকা চাই। অর্থাৎ এভাবে যেমন- ط . ظ . ه . ص . ض . و . م . ف . ق ইত্যাদি। হরকত (যের, যবর ও পেশ) লাগানোর প্রয়োজন নেই। (তাবিজ) লিখে মোম যুক্ত কাপড়ে (অর্থাৎ- মোমে ভিজানো কাপড়ের টুকরা জড়িয়ে নিন) অথবা প্লাষ্টিক দ্বারা মুড়ে নিন। অতঃপর কাপড়, রেক্সীন অথবা চামড়া দ্বারা তাবিজ তৈরী করে মাথায় বেঁধে নিন। যার পাগড়ী পরার সৌভাগ্য হয়েছে, সে চাইলে পাগড়ীর টুপির মধ্যে সেলাই করে নিতে পারেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তবে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ো اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ! স্মরণে এসে যাবে।" (সা'য়াদাতুদ দা'রাঈন)

এভাবে ইসলামী বোনেরাও ওড়না অথবা বোরকার ঐ অংশের সেলাই করে নিন যা মাথার উপর থাকে। যদি পূর্ণ বিশ্বাস থাকে, তাহলে اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে। স্বর্ণ, চান্দি অথবা কোন প্রকার ধাতব বস্তর খোলে তাবিজ পরা পুরুষদের জন্য জায়িয নেই। এমনিভাবে যে কোন ধরণের ধাতু নির্মিত চেইন, চাই তাতে তাবীজ থাকুক বা না থাকুক, পুরুষদের জন্য পরা নাজায়িয ও গুনাহের কাজ। এমনিভাবে স্বর্ণ, চান্দি এবং স্টিল ইত্যাদি যে কোন ধরণের ধাতুর পাত অথবা শিকল, যার উপর কিছু লিখা থাকুক বা না থাকুক এমকি যদি তাতে **আল্লাহ্**র মোবারক নাম অথবা কালিমায়ে তায়্যিবা ইত্যাদিও খোদাই করা থাকে, তা পরা পুরুষের জন্য নাজায়িয। মহিলারা স্বর্ণ, চান্দির খোলে তাবিজ পরিধান করতে পারবে।

(ফয়যানে সুন্নাত, ১ম খন্ড, ৬৮-৬৯ পৃষ্ঠা)

অর্ধ মাথা ব্যথার ৬টি চিকিৎসা

(১) যদি কারো অর্ধ মাথা ব্যথা হয়, তাহলে একবার সূরায়ে ইখলাস (আগে-পরে ১ বার করে দরূদ শরীফ) ফুঁক দিন। প্রয়োজনে ৩ বার, ৭ বার অথবা ১১ বার এভাবে ফুঁক দিন। ১১ বার পড়া শেষ হওয়ার পূর্বেই اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ অর্ধ মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে।

(২) যখন মাথা ব্যথা হতে থাকে সূন্ঠ তথা শুকনো আদা (যা পাশারী অর্থাৎ বনাজী ঔষধালয়, দেশী হারবাল চিকিৎসালয় গুলোতে পাওয়া যায়।) সামান্য পানিতে ঘর্ষণ করে শুকনো আদার ঘষা অংশ কপালে মালিশ করলে اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ অর্ধ মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে।

(৩) শুকনো ধনিয়ার কিছু দানা এবং অল্প কিসমিস পাত্রে কিংবা কলসির ঠান্ডা অথবা নরমাল পানিতে কয়েক ঘন্টা ভিজিয়ে রেখে পান করলে اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ উপকার যাবে।

(৪) গরম দুধে দেশী ঘি মিশিয়ে পান করলেও উপকার হয়।

(৫) নারিকেলের পানি পান করলেও অর্ধ মাথা ব্যথা এবং পূর্ণ মাথা ব্যথা কমে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০ বার দরূদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করব।" (আল কওলুল বদী)

(৬) সামান্য গরম পানি বিশিষ্ট বড় থালাতে লবণ মিশ্রিত করে ঐ পানিতে উভয় পা ১২ মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রাখলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার সাধিত হবে। (প্রয়োজনে সময়ের মধ্যে কম-বেশি করে নিতে পারেন।)

(ফয়যানে সুন্নাত, ১ম খন্ড, ৭০-৭১ পৃষ্ঠা)

মাথা ব্যথার ৮টি চিকিৎসা

(১) لَا يُصَدَّعُوْنَ عَنْهَا وَلَا يُنْزِفُوْنَ ﴿١٩﴾ **কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ:** না তাদের মাথা ব্যথা হবে, না জ্ঞানে পরিবর্তণ আসবে। (পারা- ২৭, সূরা- ওয়াকিয়া, আয়াত- ১৯) এ আয়াতে করীমা ৩ বার (পূর্বে ও পরে ১ বার করে দরূদ শরীফ) মাথা ব্যথাগ্রস্থ ব্যক্তিকে ফুঁক দনি اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (অনুবাদ পড়ার প্রয়োজন নেই)

(২) "সূরা নাস" সাতবার (প্রথমে ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ) পাঠ করে মাথায় ফুঁক দিন এবং তাকে জিজ্ঞাসা করুন (কমেছে কিনা?)। যদি এখনও মাথা ব্যথা অবশিষ্ট আছে বলে, তাহলে পূনরায় এভাবে ফুঁক দিন। তারপরও যদি ব্যথা অনুভূত হয় তাহলে ৩য় বার এভাবে ফুঁক দিন। পূর্ণ মাথা ব্যথা হোক কিংবা অর্ধ মাথা ব্যথা, যেমনই প্রচন্ড ব্যথা হোক না কেন ৩য় বারে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ দূর হয়ে যাবেই।

(৩) পূর্ণ মাথা ব্যথা হোক কিংবা অর্ধ মাথা ব্যথা, আছরের নামাযের পর "সূরা তাকাসুর" একবার (প্রথমে ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ) পড়ে ফুঁক দিন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথার উপশম হবে।

(৪) জিহ্বায় এক চিমটি লবণ রেখে ১২ মিনিট পর এক গ্লাস পানি পান করে নিন, মাথায় যেমনই ব্যথা হোক না কেন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপশম হবে। তবে উঁচ্চ রক্তচাপ সম্পন্ন (অর্থাৎ- হাই ব্লাড প্রেসার) রোগীর জন্য লবণ ব্যবহার করা ক্ষতিকর।

(৫) এক কাপ পানির মধ্যে এক চামচ হলুদ মিশিয়ে সিদ্ধ করে পান করলে অথবা বাষ্প গ্রহণ করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে। (তরকারী ইত্যাদিতে অবশ্যই হলুদ ব্যবহার করুন। প্রতিদিন ১ গ্রাম (অর্থাৎ- ১ চিমটি) হলুদ যে খায়, সে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ "ক্যান্সার" রোগ থেকে নিরাপদ থাকবে।)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরূদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।" (মাতালিউল মুসার্‌রাত)

(৬) প্রত্যহ রাত্রে ৭টি বাদামের দানা এবং ২১টি কিসমিসের দানা পানিতে ভিজীয়ে দিন, অতঃপর সকালে উভয় দানাগুলো দুধের সাথে (মিশিয়ে) খেয়ে নিন। বিশেষকরে বাদামের দানাগুলো ভালভাবে চিবিয়ে অথবা পিষে খাবেন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথা দূর হয়ে যাবে। স্মরণশক্তি বৃদ্ধির জন্যও এ পদ্ধতিটি অনেক উপকারী।

(৭) দেশী ঘিতে ভাজা গরম গরম জিলাপী সূর্যোদয়ের পূর্বে খেলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথায় উপশম হবে।

(৮) যদি কখনও হঠাৎ করে মাথা ব্যথা দেখা দেয়, তাহলে ডিসপ্রিন **(DISPIRIN)** ট্যাবলেট পানিতে মিশিয়ে পান করে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথা ঠিক হয়ে যাবে। (যে কোন প্রকার ব্যথার ট্যাবলেট খাবার খাওয়ার পরই সেবন করা চাই। অন্যথা ক্ষতির সম্ভাবনা রয়েছে।)

মাদানী পরামর্শ: যদি কোন প্রকার ঔষধ দ্বারা মাথা ব্যথা দূর না হয়, তাহলে চোখ পরীক্ষা করিয়ে নিন। যদি দৃষ্টিশক্তি দূর্বল হয়ে আসে, তাহলে "চশমা" ব্যবহার করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মাথা ব্যথা ঠিক হয়ে যাবে। এরপরও যদি সুস্থতা ফিরে না আসে, তাহলে মস্তিস্ক বিশেষজ্ঞ **(BRAIN SPECIALIST)** ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া অত্যন্ত জরুরী। এতে অলসতা করলে অনেক সময় বড় ধরণের ক্ষতির সম্মুখিন হতে হয়।

স্থায়ী সর্দির ৫টি চিকিৎসা

(১) ৩০ দিন পর্যন্ত প্রত্যহ নাস্তার দুই ঘন্টা পরে "মাছের তৈল" **(COD LIVER OIL)** (কড্ লিভার ওয়েল) আধ চামচ করে পান করুন। শীতকালে রাত্রেও আধা চামচ করে পান করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ স্থায়ী সর্দি (রোগ) থেকে সুস্থতা লাভ হবে। (২) বাচ্চাদের যদি বারবার সর্দি দেখা দেয়, তাহলে "মাছে তৈল" (কড্ লিভার ওয়েল) দৈনিক ১ বার অথবা ২ বার ৩ (তিন) ফোঁটা করে ৩০ দিন পর্যন্ত পান করান। বাচ্চাদের জন্য মেডিক্যাল ষ্টোর থেকে সুগন্ধীযুক্ত "মাছের তৈল" (কড লিভার অয়েল) খোঁজ করে সংগ্রহ করুন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।" (তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)

(৩) প্রত্যহ রাতে "এক মুষ্টি ভাজা চনা" ছিলকা সহ খাওয়া এবং এরপর এক ঘন্টা পর্যন্ত পানি অথবা চা ইত্যাদি কোন কিছু পান না করাটা স্থায়ী সর্দির জন্য বিশেষ উপকারী। (৪) নাক দ্বারা খুব গভীর থেকে শ্বাস গ্রহণ করুন। আর ফযরের নামাযের পর এটার খুবই উত্তম সময়। (৫) (প্রতিদিন এরূপ দেখা দিলে) প্রত্যেকবার অযু করার সময় নাকে পানি একটু জোরে দিতে হবে।

সর্দির দেশীয় চিকিৎসা

এক তোলা অর্থাৎ- প্রয় ১২ গ্রাম মৌরী বীজ, (এক প্রকার শষ্য, যা মসলারূপে ব্যবহৃত হয়। যেমন- বনতুলসী, পুদিনা ইত্যাদি) এবং ৭টি লং ২ কিলো পানিতে ঢেলে চুলার মধ্যে দীর্ঘক্ষণ ফুটাতে হবে। যখন শুধুমাত্র ২৫০ গ্রাম পানি অবশিষ্ট থাকবে তখন তাতে এক তোলা অর্থাৎ- প্রায় ১২ গ্রাম মিসরী (চিনির জমাট প্রলেপ অথবা মিশরীয় চিনি) ঢেলে দিয়ে "চা" এর মত পান করুন। এভাবে ২, ৩ বার পান করার দ্বারা اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ সর্দি ও কাশি দূর হয়ে যাবে।

জমাট সর্দি বের হওয়ার জন্য

জ্বলন্ত লাকড়ির উপর 'গুড়া হলুদ' ঢেলে ধোঁয়া নিলে (বন্ধ) নাক খুলে যাবে এবং সর্দির শ্লেষ্মা বের হতে শুরু করবে।

অর্শ্বরোগ এবং এর কিছু কারণ

অর্শরোগ বা ফাইলস যা উভয় নিতম্বের মধ্যভাগে বসারস্থানে অর্থাৎ- মলদ্বারে **PILES** (পাইলস) বা অর্শরোগের প্রধানত তিনটি কারণ রয়েছে। (১) পুরাতন কোষ্ঠকঠিন্য রোগ, (২) পাকস্থলীর উষ্ম বাষ্প অর্থাৎ- ঐ গরম বাষ্প যা খাবার খাওয়ার পর পেট থেকে মগজে চড়াও হয় এবং শরীরকে সামান্য গরম করে তোলে। (৩) বেশিক্ষণ সময় চেয়ারে বসে থাকার দ্বারা মলদ্বারের আশপাশের আভ্যন্তরীণ রগ সমূহে রক্ত জমে যায়। যার কারণে ঐ রগ সমূহ ফুলে গিয়ে রগ বা মাংসের আকৃতিতে বাইরের দিকে বের হয়ে আসে, অথবা ভিতরের দিকে থেকে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেল, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেল।" (তাবারানী)

এটাকে বাংলায় অর্শ এবং ইংরেজীতে **PILES** (পাইলস) বলে। কোন কোন লোকের অর্শরোগ একসাথে মলদ্বারের ভিতরে ও বাইরে উভয় দিকে হয়ে থাকে।

"যায়তুন" দ্বারা অর্শ্ব রোগের চিকিৎসা

পবিত্র হাদীস শরীফে বর্ণিত হয়েছে যে, "যায়তুন" এর তৈল খাও, লাগাও। কেননা এটা বরকতময় বৃক্ষ হতে সংগৃহীত। এতে ৭০টি রোগের শিফা রয়েছে। যার মধ্যে কুষ্ঠরোগও অন্তর্ভূক্ত। এতে অর্শরোগেরও শিফা রয়েছে। (মিরআত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ২২৬ পৃষ্ঠা। মিরাকাতুল মাফাতিহ, ৮ম খন্ড, ৩০৮ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৪৫৩৫) "যায়তুন" এর তৈল রান্না করা ব্যতীত খাওয়াও খুব বেশি উপকারী। ইহা কোলেষ্টরালকেও হ্রাস করে। তাই তা কাঁচা ব্যবহার করুন। কাঁচা খাওয়ার ক্ষেত্রে কোন ধরণের স্বাদ বিহীন মনে হয় না। অর্থাৎ স্বাদ থেকে থালার খাবার খাওয়ার সময় থালার মধ্যে ভাত, তরকারী ইত্যাদি নিয়ে এর উপর চামচ দ্বারা যায়তুন শরীফের তৈল ঢেলে মজা করে খেতে থাকুন।

আন্জীর ফল দ্বারা শুকনো অর্শ্বরোগের চিকিৎসা

যদি কষ্ট বেশি অনুভূত হয় তাহলে মধুর শরবতের (অর্থাৎ- মধু মিশ্রিত পানির) সাথে প্রতিদিন ভোরে খালি পেটে পাঁচটি শুকনো আন্জীর ফল খেয়ে নিন। এ নিয়মে ধারাবাহিক ভাবে আমল করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ চার মাস হতে দশ মাসের মধ্যে অর্শরোগে বেড়ে যাওয়া রগ বা মাংস শুকিয়ে যাবে। (এ চিকিৎসা ব্যবস্থা রক্ত অর্শের জন্যও উপকারী) যদি অর্শরোগে কষ্ট কম হয় এবং বদ হজম বেশি হয় তাহলে প্রতিবার খাবার খাওয়ার আধা ঘন্টা আগে তিনটি শুকনো আন্জীর ফল খেয়ে নিন। যদিও অর্শরোগ না থাকে, পেট যদি এমনি ভারী ভারী অনুভূত তাহলেও প্রতিবার খানা খাওয়ার পর তিনটি করে আন্জীর ফল খেয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরূদ শরীফ পড়ে, **আল্লাহ** তাআলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” **(মুসলিম শরীফ)**

রক্ত অর্শ্ব রোগের ৪টি চিকিৎসা

(১) ৬ মাস পর্যন্ত প্রত্যহ তিনটি আন্জীর ফল এবং তৎসম ওজনের আদার মোরব্বা সকালে খালি পেটে খেতে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ অর্শরোগের উপকার সাধিত হবে। (২) পাঁচটি আন্জীর ফলকে টুকরো করে সাথে পরিমাণ মত দুধ মিশিয়ে রান্না করে নিন। অতঃপর ঠান্ডা করে শোয়ার সময় খেয়ে নিন। ইহা রক্ত অর্শরোগের জন্য খুবই পরীক্ষিত ঔষধ। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ রক্তপড়া বন্ধ হয়ে যাবে এবং আরোগ্য লাভ না হওয়া পর্যন্ত এ চিকিৎসা চালিয়ে যান। আর যদি সব সময়ের জন্য এই চিকিৎসা চালিয়ে যান তাহলে তো اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকারই উপকার হবে। আন্জীর ফলের সংখ্যা প্রয়োজনে কম বেশি করে নিতে পারবে। (৩) “আনার” ফলের ছিলকা শুকিয়ে তা গুড়ো করে একেবারে মিহি করে বোতলে সংরক্ষণ করে নিন। তারপর সকাল সন্ধ্যা প্রায় ৬ গ্রাম তাজা পানি দ্বারা গিলে খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ রক্ত অর্শ নিরাময় হয়ে যাবে। (৪) “নীম” গাছ থেকে নীমের যে পাকা বীজ ঝরে পড়ে, তা (কুড়িয়ে নিয়ে) প্রতিদিন কমপক্ষে ১২টি করে বীজ ছিলকা ফেলে দিয়ে খেয়ে নিন। নিয়মিত খেতে থাকলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ অর্শরোগে উপকার হবে এবং রক্তও পরিস্কার হবে।

গুর্দার (মুত্রাশয়ের) পাথর

সমপরিমাণ মূলা এবং আলু ভুনা করে উহাতে প্রয়োজনমত মৌরী বীজ (অর্থাৎ- এক প্রকার শষ্য, যা মসলারূপে ব্যবহৃত হয়। যেমন- বনতুলসী, পুদিনা ইত্যাদি) লবণ এবং গোল মরিচ মিশিয়ে খেলে গুর্দার (মুত্রাশয়ের) ব্যথা বেদনা দূর হয় এবং (গুর্দার) পাথরী রোগের জন্য বেশ উপকার হয়।

গুর্দার (মূত্রাশয়ের) ব্যথার ২টি চিকিৎসা

(১) খরবুজের (যা দেখতে তরমুজের মতো ফুটি জাতীয় খুব মিষ্টি ফল) অল্প কিছু বিচি ছিলে প্রতিদিন খেয়ে নিন এবং পানি পান করো اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ গুর্দার (মূত্রাশয়ের) ব্যথার উপশম হবে এবং প্রশান্তি লাভ হবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তাবারানী)

(২) মূলা এবং তার পাতা, শসা, খিরা, তরমুজ , খরবুজ ইত্যাদি বেশি বেশি খেলেও اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ গুর্দার ব্যথা থেকে মুক্তি লাভ হবে।

হাঁপানী এবং শ্বাস কষ্ট

৫টি গোল মরিচ ১০টি বাদামের দানা এবং ১০ গ্রাম মুনাক্কা রাতে শোয়ার সময় খেয়ে নিন এরপর পানি পান করবেন না। اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ আরাম অনুভব হবে।

পাকস্থলীতে ক্ষত/ ঘা

দুই সপ্তাহ পর্যন্ত বাঁধাকপির রস এক গ্লাস করে দিনে ৩ বার পান করুন, বাঁধাকপির তরকারীও খেতে হবে। اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ সব কিছু ভাল হয়ে যাবে।

কলিজা ও পেটের সকল প্রকার রোগের জন্য চিকিৎসা

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ ۝ لَّوۡ كَانَ الۡبَحۡرُ مِدَادًا لِّكَلِمٰتِ رَبِّىۡ[১]

প্রত্যহ ফজরের নামাযের পর ৩টি চিনা মাটির খালি প্লেটে অথবা মোমকাগজে হলুদ রং দ্বারা উপরোক্ত আয়াতে কারীমাটি লিখুন (হরকত দেওয়ার প্রয়োজন নেই। তবে বৃত্তাকার হরফগুলোর বৃত্তগুলো খালি (খোলা) রাখতে হবে) সকালে এবং দুপুরে এবং রাত্রে ১টি করে প্লেট পানি দ্বারা ধৌত করে পান করে নিন। (চিকিৎসার মেয়াদ ৪০ দিন) এছাড়াও ঐ রং দ্বারা কাগজে লিখে, প্লাষ্টিক অথবা চামড়া দ্বারা তাবিজ বানিয়ে ইসলামী ভাইয়েরা ডানহাতের বাহুতে বেঁধে নিবেন এবং ইসলামী বোনেরা গলায় পরিধান করবেন। এ চিকিৎসা কলিজা এবং পেটের ব্যথা ছাড়াও গুর্দার (মূত্রাশয়) এর ব্যথার জন্য উপকারী। যখনই তাবিজ পরিধান করবেন, তখন তা প্লাষ্টিক এ মুড়িয়ে বা মোম যুক্ত কাপড় দিয়ে পেচিয়ে নিতে হবে।

---

[১] **কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ:** যদি সমুদ্র আমার প্রতিপালকের বাণী সমূহ লিখার জন্য কালি হয়। (পারা- ১৬, সূরা- কাহফ, আয়াত- ১০৯)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরূদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।" **(মাজমাউয যাওয়ায়েদ)**

হাইব্লাড প্রেসার

(১) ৭টি গোল মরিচ এবং ৭টি নীমের কচি পাতা প্রত্যহ খেতে থাকুন অথবা নীম পাতার "এক চামচ" রস প্রত্যহ সকালে পান করে নিন। এই চিকিৎসার মাধ্যমে হাইব্লাড প্রেসারের সাথে সাথে ডায়াবেটিক, চর্মরোগ, কলিজার রোগ এবং যৌনরোগ থেকেও اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ নিরাপত্তা লাভ হবে। (২) প্রত্যেক খাবার সাথে রসুনের ১টি (অথবা ৩টি) কোষ উপরের ছিরকা বা খোসা তুলে কাঁচা কাঁচা গিলে খেয়ে ফেলুন। টুকরা করে অথবা কেটে ও খেতে পারেন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এতে করে অনেক প্রকার রোগ থেকে নিরাপত্তা লাভ হবে। (কাঁচা রসুন, কাঁচা পেয়াজ ও কাঁচা মূলা) ইত্যাদি প্রকারে এমন কিছু খেলে যার কারণে মুখে দুর্গন্ধের সৃষ্টি হয়। তাই যতক্ষণ পর্যন্ত মুখে দুর্গন্ধ বাকী থাকে ততক্ষন পর্যন্ত মসজিদে প্রবেশ করা হারাম। এ মাসআলার বিস্তারিত জানার জন্য মাকতাবাতুল মদীনা হতে প্রকাশিত "মসজিদ সুবাসিত রাখুন" নামক অতি সংক্ষিপ্ত রিসালাটি হাদিয়ার মাধ্যমে সংগ্রহ করে পড়ে নিন।

ভাত ব্লাড প্রেসার রোগের জন্য উপকারী

হাই ব্লাড প্রেসার, হার্টের রোগ এবং পাকস্থলীর রোগে আক্রান্ত এমন ২০০০ রোগীর উপর ডাক্তারগণ দশ বৎসর পর্যন্ত গবেষণা করার পর এ সিদ্ধান্তে উপণীত হয়েছে যে, উপরোক্ত সকল রোগের ক্ষেত্রে ভাত এবং চাউল থেকে উৎপন্ন খাদ্যদ্রবাদি খুবই উত্তম চিকিৎসা স্বরূপ। বিশেষভাবে ব্লাড প্রেসার রোগের প্রাথমিক অবস্থায় ভাত খুব বেশি উপকারী।

কাশির ১৮টি চিকিৎসা

(১) যে কোন ধরণের কাশির রোগী দিনে কয়েকবার করে খাঁটি মধু (মুখে নিয়ে) চেটে নিন। কাশি বরং গলার সকল প্রকারের ব্যথার জন্য اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (২) যদি যক্ষা হয়ে থাকে তাহলে পরিমাণ মত শুকনো আদা পিষে খাঁটি মধুর উপর ছিটিয়ে দিন এবং সাতদিন পর্যন্ত প্রত্যহ সকাল-সন্ধ্যা অল্প অল্প (মুখে নিয়ে) চেটে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরূদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।" (তাবারানী)

যক্ষা বরং সকল প্রকারের কাশির জন্য اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকারী হিসেবে দেখতে পাবেন। (৩) প্রতিঘন্টা পর পর একটি করে লবঙ্গ মুখে রেখে চিবাতে এবং চুষতে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কাশির জোর কমে যাবে। (৪) 'পুদিনা' পাতার রস পান করলেও কাশি ঠিক হয়ে যাবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ (৫) কয়েকটি খেজুর খেয়ে এক কাপ কুসুম গরম পানি পান করে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ (জমাট) কফ হালকা হয়ে বেরিয়ে আসবে। "কাশি" এবং "হাপানী" উভয় রোগের জন্য এই চিকিৎসাটি খুবই উপকারী। (যার শরীরের জন্য খেজুর খাওয়া উপযোগী নয় সে এই চিকিৎসাটি প্রয়োগ করবে না এবং চোখের রোগীর জন্যও খেজুর খাওয়া ক্ষতিকারক হতে পারে।) (৬) প্রায় ২৫ গ্রাম আদার রসের সাথে মধু মিশিয়ে দিনে ৩ বার চাটতে থাকলে কফ বের হয়ে যাবে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ। (৭) কলাগাছের পাতা শুকিয়ে যাওয়ার পর ঐ শুকনো পাতা চুলায় তাবার উপর জ্বালিয়ে এর ছাইগুলো মধুর সাথে মিশিয়ে কফ-কাশির রোগীর (মুখে) অল্প অল্প দিয়ে চাটাতে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ আরাম বোধ হবে। (৮) মধুর সাথে পেয়াজের রস মিশিয়ে পান করার দ্বারা সকল প্রকার কাশির ক্ষেত্রে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (৯) সামান্য কয়েকটি গোল মরিচ পিষে দুধের সাথে মিশিয়ে ভাল করে গরম করে পান করে নিন। (১০) ২ চামচ আদার রসের সাথে ১ চামচ মধু মিশিয়ে পান করে নিন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কাশি থেকে মুক্তি মিলবে। (১১) পেয়াজ সিদ্ধ করে পান করলে কফ বের হতে থাকে এবং কাশির ক্ষেত্রে আরাম বোধ হয়। (১২) কিসমিস এবং চিনি অথবা আনারের ছিলকা চুষাটা কাশির জন্য উপকারী। (১৩) গরম দুধের সাথে সামান্য (গুড়া) হলুদ এবং দেশী ঘি মিশিয়ে পান করলে কাশির ক্ষেত্রে উপকার হয়। (১৪) পানিতে সামান্য পরিমাণ লবণ মিশিয়ে পান করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কাশির জন্য আরামদায়ক হয়। (১৫) রাত্রে (শোয়ার সময়) লবণের টুকরা মুখে রেখে দিন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কাশির মাত্রা কমে আসবে। (১৬) ফার্মেসীতে পাওয়া যায় কশির (বিশেষ ধারণের তেঁতো) সিরাপও খেতে পারেন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করল না তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কৃপণ ব্যক্তি।" (আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)

(১৭) পানের দুইচারটি পাতা তাবা ইত্যাদির উপর গরম করে তাতে হালকা গরম তেল লাগিয়ে গলায় বেঁধে নিলে তা পুরাতন কাশির জন্য বেশ উপকারী। (পানের পাতা গরম করার সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন তা পুড়ে না যায়। আর গলায় বাঁধার সময় খেয়াল রাখতে হবে যে, তা গরম হয় কিন্তু আবার কষ্ট যেন না হয়।) (১৮) প্রত্যহ কিসমিসের ৪০টি দানা (যদি হজমশক্তি ঠিক থাকে তাহলে কিসমিসের পরিমাণের দ্বিগুণ অর্থাৎ- ৮০ টি হলেও কোন সমস্যা নেই) এবং ৩টি বাদাম নিয়ে এগুলোর উপর ১১বার দরূদ শরীফ পাঠ করে ফুঁক দিয়ে খেয়ে নিন। খাওয়ার পর ২ ঘন্টা পর্যন্ত পানি পান করবেন না। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কাশির জন্য যথেষ্ট উপকারী হবে। কফ বেরিয়ে আসবে এবং আর কখনো এ রোগ দেখা দিবে না। (প্রয়োজনে: কিসমিসের সংখ্যা বাড়াতেও পারেন।) একেবারে ছোট বাচ্চাদের জন্য প্রয়োজনানুসারে কিসমিসের সংখ্যা কমিয়ে দিন। আরোগ্য লাভ না হওয়া পর্যন্ত চিকিৎসা অব্যাহত রাখুন।

'ঢেকুর' এর ৬টি চিকিৎসা

(ঐ বাতাসকে ঢেকুর বলে, যা গলা থেকে থেমে থেমে আওয়াজের সাথে বের হয়)

(১) মুখে ২টি লবঙ্গ রেখে তার রস চুষতে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ঢেকুর সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ হয়ে যাবে। (২) সামান্য হলুদ অথবা সামান্য জিরা পানির সাথে মিশিয়ে মুখে দিন। (৩) মূলা অথবা আঁখের রস পান করে নিন। (৪) গাজরকে পিষে ঘ্রাণ নিন। (৫) আম গাছের পাতা আগুনে জ্বালিয়ে এর ঘ্রাণ নিন।) (৬) যদি কোন বাচ্চার বার বার ঢেকুর আসে আর তা আপনা আপনি বন্ধ না হয়, তাহলে সামান্য মধু (বাচ্চার মুখে লাগিয়ে তা) চুষাতে দিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ঢেকুর আসা বন্ধ হয়ে যাবে।

হাত অবশ হওয়ার ৩টি চিকিৎসা

(১) প্রত্যহ সকালে খালি পেটে (নাস্তা খাওয়ার পূর্বে অথবা রোযাদার হলে ইফতারের সময়) এক চিমটি পরিমাণ "কালোজিরা" পানি দিয়ে খেয়ে নিন।

(২) ১১টি শুকনো ‘খুবানি’ (বদরী জাতীয় ফল বিশেষ, যা বিশেষ করে পাকিস্তানে পাওয়া যায়) রাতে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে খেয়ে ফেলুন। (কমপক্ষে ৪০ দিন পর্যন্ত চিকিৎসাটি চালিয়ে যান। (৩) পানির গ্লসে এক চামচ মধু মিশিয়ে তাতে অর্ধেক লেবু চেপে এর রস মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে (নাস্তা খাওয়ার আগে অথবা রোযাদার হলে ইফতারের সময়) পান করে নিন। এভাবে চিকিৎসার সময় সীমা কমপক্ষে ৪০ দিন পর্যন্ত।

আওয়াজ বসে যাওয়ার ৩টি চিকিৎসা

(১) লবণের ছোট একটি টুকরা আগুনে খুব গরম করে কোন কিছু দ্বারা ধরে সঙ্গে সঙ্গে তা ঠান্ডা পানির গ্লাসে ভিজিয়ে রাখুন তারপর ঐ লবণের টুকরাকে পানির গ্লাস থেকে বের করে ঐ পানি পান করতে হবে। এভাবে দুই তিন বার চিকিৎসা করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (২) এক চামচ জব শরীফের দানা মুখে চুষতে থাকুন। অবশেষে গিলে খেয়ে ফেলুন। (৩) পোস্ত বীজের (তথা আফিম ফলের বীজের) ছিলকা এবং উগ্রগন্ধী লতা বিশেষ বীজ সমপরিমাণে নিন এবং পানিতে সিদ্ধ করে ব্যবহার যোগ্য হওয়ার পর ঐ পানি দ্বারা গড়গড়া করুন।

গলার আওয়াজ বসে গেলে তখন.....

পেয়াজের রস এক তোলা (প্রায় ১২ গ্রাম), মধু দুই তোলা (প্রায় ২৫ গ্রাম) একত্রে মিশিয়ে গরম করে পান করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বসে যাওয়া গলার আওয়াজ পরিস্কার হয়ে যাবে। তবে আতশ্‌ক (এক প্রকার যৌন রোগ) এবং কুষ্ঠরোগে আক্রান্ত রোগীদের এর দ্বারা উপকার হবে না।

মুখের ফোস্কার ৭টি চিকিৎসা

(১) ডাক্তারদের বক্তব্য হল: অনেক সময় পেটের উষ্ণতা ও তেজস্বীতা এবং (এ থেকে সৃষ্ট) এসিডের কারণে মুখে ফোস্কা (প্রলেপ) পড়ে যায়। আর এ রোগের দ্বারা বিশেষ ধরণের জীবাণু মুখে ছড়িয়ে পড়ে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন:“ আমার উপর অধিক হারে দরূদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়ালা)

এ রোগের জন্য মুখের মধ্যে তাজা মিসওয়াক নিয়ে চিবাতে থাকুন এবং এর (থেকে বের হওয়া) রসকে কিছুক্ষণ মুখের মধ্যে ঘুরাতে ফেরাতে থাকুন। এরূপ করাতে অনেক রোগী সুস্থতা লাভ করেছে। (২) পূর্ণ মুষ্টি মেহেদী পাতা পানিতে সিদ্ধ করে (দিনে ২ বার) এর দ্বারা গড়গড়া করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (৩) পোয়া পরিমাণ গরম পানির মধ্যে একটি লেবু চিবিয়ে (রস মিশ্রিত উত্তপ্ত) ঐ পানি দ্বারা কুলি করুন। (দিনে তিনবার)। (৪) ডিমের সাদা অংশ খুব ভার করে নেড়েচেড়ে/ গুলিয়ে তুলার টুকরা দিয়ে মুখের ফোস্কার (প্রলেপের) উপর লাগান। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ আরাম বোধ হবে। (৫) দিনে ২/৩ বার গ্লীসারিং লাগালেও اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার লাভ হবে। (৬) মেডিক্যাল ষ্টোর থেকে **DAKIARIN (MICONAZOLE)** নামক টিউব কিনে দিনে কয়েকবার সামান্য সামান্য ঔষধ মুখে ঢেলে দিয়ে কয়েক মিনিট মুখের মধ্যে ঘুরাতে থাকুন। তারপর থুথু ফেলুন। মুখের ফোস্কা (প্রলেপ) ঠিক হয়ে যাবে। ছোট বাচ্চাদেরকেও ইহা ব্যবহার করাতে পারেন। যদি এ ঔষধ সামান্য পরিমাণে পেটে চলে যায়, তবে কোন ক্ষতি নেই। (রোযা অবস্থায় দিনের বেলায় মুখে ঐ ঔষধ ব্যবহার করা যাবে না) (৭) মুখের ফোস্কা (প্রলেপ) সহ প্রায় ৮০% (শতকরা আশি ভাগ) রোগের চিকিৎসা কম খাওয়ার মধ্যে নিহিত রয়েছে। যদি বিশ্বাস না হয় তাহলে পেট ভরে খাওয়া ছেড়ে দিন এবং মহান **আল্লাহ্ তা'আলা**র রহমতের কারিশমা দেখুন। ফয়যানে সুন্নাত ১ম খন্ড এর অধ্যায় “ক্ষুধার ফযিলত”এ দেয়া নির্দেশনা অনুসারে আমল করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ আপনি তার বরকত দেখে আশ্চর্য হবেন। বিশ্বাস করুন “বেশী খাবার দ্বারা শরীরের স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় না বরং অবনতি ঘটে।

ক্যান্সার

(১) প্রতিবারে ৩ গ্রাম করে গুড়া করা “কালজিরা” পানি দ্বারা দিনে তিনবার খেয়ে নিন। (২) প্রত্যহ এক চিমটি পরিমাণ খাঁটি হলুদের গুড়া খেলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ “ক্যান্সার” নামক দূরারোগ্য রোগ হবে না।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরূদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ্ তা'আলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।" (মুসলিম শরীফ)

মুখের ক্যান্সারের একটি কারণ

সিগারেট পান করা, তামাক পান করা, সুগন্ধিযুক্ত মিষ্টি সুপারী, এলাচির সুগন্ধি বীজ, মিনপুড়ী, পান-গুট্‌কা এবং পানের বিভিন্ন প্রকার সুগন্ধিযুক্ত মসলার বেশি বেশি ব্যবহার শ্বাস-নালীতে ঘা দেখা দেয়া, ফুসফুসে পূঁজ দেখা দেয়া এবং বিভিন্ন প্রকার ভয়ানক রোগ সৃষ্টির কারণ হতে পারে এবং তা দ্বারা মুখের ক্যান্সারও হতে পারে। (বিস্তারিত জানার জন্য মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত "পান-গুট্‌কা" নামক রিসালাটি অধ্যয়ন করুন।)

দুঃস্বপ্নের ৫টি মাদানী চিকিৎসা

(১) অযু সহকারে ঘুমানোর অভ্যাস করুন, (২) ঘুমানোর পূর্বে 'তাআউয' اَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ৭ বার পাঠ করে (এভাবে) দো'আ করুন: "হে **আল্লাহ্! প্রিয় নবী** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর উছিলায় আমাকে দুঃস্বপ্ন (দেখা) থেকে রক্ষা কর। (প্রথমে ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ) اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ খারাপ স্বপ্ন দেখবে না। (৩) দুঃস্বপ্ন দেখার পর যখন চোখ খুলবেন তখন لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللهِ এবং اَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ তিনবার তিনবার পড়ে নিন। (৪) দুঃস্বপ্ন দেখার পর বাম কাঁধের দিকে থুথু নিক্ষেপ করে প্বার্শ পরিবর্তন করে নিন। তারপর তিনবার তাআউয اَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ পড়ুন। (৫) يَا مُتَكَبِّرُ ২১ বার (ঘুমানোর পূর্বে) পড়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ স্বপ্নের মধ্যে ভয় লাগবে না। (বি: দ্র: উল্লেখিত সকল মাদানী চিকিৎসাগুলো ভালো ভালো নিয়্যতের সাথে সারা বছর চালু রাখুন এবং আরোগ্য লাভের সাথে সাথে সাওয়াবও অর্জন করুন।)

জন্ডিসের ২টি চিকিৎসা

(১) ভাজা চনাবুটের উপর শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ পাঠ করে সূরা ফালাক ও সূরা নাস একবার একবার করে অথবা তিনবার তিনবার করে পাঠ করে ফুঁক দিন এবং অল্প অল্প করে খেতে থাকুন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।" (তাবারানী)

(২) আঁখ রাতে বাইরে কুয়াশার মধ্যে রেখে দিবেন। তারপর সকালে তা খাবেন।

গালমন্দের/ গালিগালাজের চিকিৎসা

যে ব্যক্তি খারাপ ভাষায় কথা বলে বা গালাগালি করে, রাগের কারণে বকাঝঁকা করে মানুষের মনে কষ্ট দিয়ে বসে, সে প্রত্যহ শুরু ও শেষে দরূদ শরীফ সহকারে ১০০ বার اَسۡتَغۡفِرُ الله পাঠ করুন। মুসলমানদের মনে অযথা কষ্ট দিয়ে ফেললে মহান **আল্লাহ্**র দরবারে তাওবা করার সাথে সাথে যাদের মনে কষ্ট দিয়েছেন তাদের কাছে ক্ষমা চেয়ে নিতে হবে।

হযরত সায়্যিদুনা হুযায়ফা رَضِیَ اللهُ تَعَالٰی عَنۡهُ বারগাহে রিসালাতে (আপন) জিহ্বার বাচালতা (কর্কশ ভাব) সম্পর্কে অভিযোগ করলেন। তখন **রাসুলে পাক** صَلَّی اللهُ تَعَالٰی عَلَیۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم তাকে ইরশাদ করলেন: "তুমি ইস্তিগফারকে কেন নিজের উপর আবশ্যক করে নিচ্ছ না? নিশ্চয় আমি দিনে ১০০ বার ইস্তিগফার পাঠ করে থাকি।" (মুসনাদে ইমাম আহমদ ইবনে হাম্বল, খন্ড ৯ম, ৯৫ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২৩৪০০)

ডায়াবেটিক (বহুমূত্র) রোগের ৮টি চিকিৎসা

(১) পবিত্র কুরআনের আয়াত- رَبِّ اَدۡخِلۡنِیۡ مُدۡخَلَ صِدۡقٍ وَّ اَخۡرِجۡنِیۡ مُخۡرَجَ صِدۡقٍ وَّ اجۡعَلۡ لِّیۡ مِنۡ لَّدُنۡكَ سُلۡطٰنًا نَّصِیۡرًا ﴿۸۰﴾ (পারা- ১৫, সূরা- বনী ইসরাঈল, আয়াত- ৮০) প্রত্যহ সকাল ও সন্ধ্যা উপরোক্ত আয়াতে কারীমাটি (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ সহ) তিনবার পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে ঐ পানি পান করে নিন। اِنۡ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ডায়াবেটিক (বহুমুত্র) রোগ থেকে মুক্তি লাভ হবে। (আরোগ্য লাভ না করা পর্যন্ত এ চিকিৎসাটি চালু রাখুন) (২) এক কাপ কালজিরা, এক কাপ রাই, আধাকাপ আনারের শুকনো ছিলকা এবং আধাকাপ মাষকলাই মিশিয়ে সবগুলো একত্রে পিষে নিন। তারপর তাতে (প্রথমে ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ) সূরা ফাতিহা সাতবার পাঠ করে ফুঁক দিয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরূদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।" **(মাজমাউয যাওয়ায়েদ)**

তারপর তা ৩০ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন সকালে খালি পেটে অর্ধ চামচ করে সেবন করুন। এ সময় খাওয়া দাওয়ার মধ্যেও সতর্কতা অবলম্বণ করবেন। এক সপ্তাহ পর ডায়াবেটিক (সুগার) টেষ্ট করাবেন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ দেখবেন ধীরে ধীরে কমতে শুরু করেছে। (৩) শুকনো মিষ্টি জিরা এবং শুকনো তেঁতুল সমপরিমাণে পিষে একেবারে গুড়া করে তাতে **৩১৩** বার দরূদ শরীফ পাঠ করে ফুঁক দিয়ে সংরক্ষন করে রাখুন এবং প্রত্যহ তা থেকে আনুমানিক ৬ গ্রাম করে সকাল সন্ধ্যা তাজা পানি অথবা মটকার (কলসির) পানি দ্বারা খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এটিকে ডায়াবেটিক (সুগার) কম করার উত্তম চিকিৎসারূপে দেখতে পাবেন। (৪) প্রতিদিন সকালে খালিপেটে একটি করে 'সাদা বাহার ফুল' (এক প্রকার ফুল) খেয়ে নিন। (৫) এক কেজি শুকনো "তিত করলা" পিষে সংরক্ষণ করে রাখুন। তারপর প্রতিদিন সকালে খালি পেটে চা চামচের চার ভাগের এক ভাগ পানি দ্বারা সেবন করুন। মহান **আল্লাহ্ তা'আলা**র অনুগ্রহ ও দয়ার দৃষ্টান্ত দেখতে পাবেন। (চিকিৎসার মেয়াদ কমপক্ষে ৯২ দিন) (৬) তিত করলার গুড়ার পরিবর্তে প্রত্যহ সকাল-সন্ধ্যা কাঁচা করলার রস এক চামচ করে পান করতে পারেন, তবে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ডায়াবেটিক (সুগার) রোগের আশ্চর্যজনক সুফল দেখতে পাবেন। এ চিকিৎসার সাথে সাথে যদি খাবার কম খান তবে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ সুগারের রোগের সাথে সাথে মেদ বৃদ্ধি রোগেরও চিকিৎসা হয়ে যাবে। (৭) গুড়ো করা কালো চনা ও জব শরীফের রুটি প্রতিদিন খেতে থাকুন। অথবা ভুনা করা/ ভাজা চনা খেয়ে নিন। আর ব্রাউন রুটী অথবা ব্রাউন ব্রেড (এ উভয় প্রকারের রুটি বেকারীতে পাওয়া যায়) খেতে থাকুন। কিন্তু কোন প্রকার খাদ্য কোন সময়ই বেশি পরিমাণে খাবেন না। বেশি খেলে সুগার বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। (৮) বড় এলাচির মধ্য থেকে দানা বের করে (আরোগ্য লাভ না করা পর্যন্ত) প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় পাঁচটি করে দানা চিবিয়ে খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বহু উপকার হবে।

দাঁত মজবুত থাকার রহস্যময় একটি ঘটনা

এক ব্যক্তি যার বয়স ১০০ বৎসর থেকে কিছু কম ছিল। তিনি নিজের দাঁত দিয়ে আঁখ খেয়ে নিতেন, আর বলতেন: আমি যখন আঁখ খাই, তখন আমার দাঁতের অবস্থা দেখে যুবক ব্যক্তিরা ঈর্ষা করে। তখন কোন একজন তার কাছে তার দাঁত মজবুত থাকার কারণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করলে জবাবে তিনি বলেন: আ’লা হযরত رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ আমার শৈশবকালে আমাকে এই আমলটি বলেছিলেন যে, ইশার নামাযের পর বিতির নামায যখন পড়বে তখন প্রথম রাকাআতে সূরা ফাতিহার পর সূরা নসর, দ্বিতীয় রাকাআতে সূরা লাহাব আর তৃতীয় রাকাআতে সূরা ইখলাস পড়ার দ্বারা দাঁত সারা জীবন প্রত্যেক প্রকারের কষ্ট থেকে নিরাপদ থাকে। তখন থেকেই আমি এভাবে (নামায) আদায় করে আসছি। আর ঐ আমলেরই এই বরকত।

দাঁত এবং কানের সংরক্ষণের সহজ আমল

যখন হাঁচি আসে, তখন اَلْحَمْدُ لِلّٰه বলবেন। যদি এর সাথে رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ শব্দটিকে বৃদ্ধি করা হয় অর্থাৎ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ বলাটা উত্তম হবে। আর এ স্থলে اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ عَلٰى كُلِّ حَال বলাটা খুবই উত্তম। হযরত মাওলা মুশকিল কোশা, আলী মুরতাদা, শেরে খোদা كَرَّمَ اللهُ تَعَالٰى وَجْهَهُ الْكَرِيْم বলেছেন: যে ব্যক্তি হাঁচি আসলে اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ عَلٰى كُلِّ حَال[১] বলবে, তার কখনো চোয়ালের দাঁত এবং কানের ব্যথা হবে না। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ (মিরকাত, ৮ম খন্ড, ৪৯৯ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৪৭৩৯) বিখ্যাত মুফাসসির, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বলেছেন: যে ব্যক্তি হাঁচি আসার পর اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ عَلٰى كُلِّ حَال বলবে এবং তার জিহ্বা সকল দাঁতের উপর বুলিয়ে নিবে, তাহলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ সে দাঁতের রোগ থেকে মুক্ত থাকবে।

---

[১] **অনুবাদ:** সর্বাবস্থায় সমস্ত প্রশংসা **আল্লাহ্ তা‘আলার** জন্যই, যিনি সমগ্র জাহানের অধিপতি।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করল না তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কৃপণ ব্যক্তি।" **(আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)**

ইহা একটি পরীক্ষিত আমল। **(মিরআতুল মানাজিহ, ৬ষ্ঠ খন্ড, ৩৯৬ পৃষ্ঠা)** বাহারে শরীয়ত ৩য় খন্ড ৪৭৭ পৃষ্ঠার মধ্যে রয়েছে হাঁচিদাতার আগে যদি শ্রবণকারী اَلْحَمْدُ لِلّٰه বলে, তবে এক হাদীসের ভাষ্যমতে ঐ ব্যক্তি দাঁত ও কানের ব্যথা এবং বদহজমী থেকে নিরাপদ থাকবে। অপর একটি হাদীসে এসেছে যে, সে কোমরের ব্যথা হতে নিরাপদ থাকবে। **(রদ্দুল মুখতার, ৯ম খন্ড, ৬৮৪ পৃষ্ঠা)**

দাঁত দূর্বল হওয়ার একটি কারণ

খাবার খাওয়ার পর খিলাল করুন। দাঁত খিলাল না করার কারণে দাঁত দূর্বল হয়ে যায়।

দাঁতের ব্যথার ২টি চিকিৎসা

(১) 'হীঙ্গ'(একপ্রকার গাছের কষ) পানিতে সিদ্ধ করে (গরম গরম) কুলি করলে দাঁতের ব্যথা সেরে যায়। (২) যে দাঁত নড়ছে, তাতে যদি ব্যথা অনুভূত হয় তাহলে "হীঙ্গ" (একপ্রকার গাছের কষ) অথবা "আকর কারহা" (এক প্রকারের কার্যকারী দাঁতের ঔষধ) দাঁতে লাগিয়ে দিলে আরাম অনুভব হবে। আর মাড়ি ফোলা রোগও দূর হয়ে যাবে।

দাঁতের রক্ত বন্ধ করার জন্য ৫টি চিকিৎসা

(১) (গরম কড়াইয়ের দ্বারা) ফুটন্ত ফিটকিরীর ফাউডার দাঁতের মাড়িতে লাগিয়ে দিন। (২) লেবুর রস দাঁতের মাড়িতে লাগিয়ে দিন। (৩) আপেলের রসের সাথে খাওয়ার সোডা মিশিয়ে মাড়িতে লাগিয়ে দিন। (৪) দিনে তিনবার লাল টমেটোর রস অল্প অল্প করে পান করুন। (৫) আনারের ফুল ছায়ার মধ্যে শুকিয়ে একেববারে মিহি গুড়া করে বোতলে ভরে রাখুন। তারপর সকাল-সন্ধ্যা মাজনের মত দাঁতে মালিশ করুন। اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ রক্ত বন্ধ হয়ে যাবে এবং নড়ছে এমন দাঁতও মজবুত হয়ে যাবে।

রাসুলুল্লাহ **ইরশাদ করেছেন:** “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)

দাঁতের হলদেভাব দূর করার ৩টি চিকিৎসা

(১) তিলের তৈল, লেবুর রস এবং লবণ মিশিয়ে দাঁতের উপর মালিশ করার দ্বারা দাঁতের হলদে রঙের ভাব দূর হয়ে যায়, রক্ত পড়া বন্ধ এবং দাঁতের ব্যথাও দূর হয়ে যায়। (২) লেবুর ছিলকা শুকিয়ে গুড়া করে তাতে লবণ মিশিয়ে দাঁত মাজতে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ দাঁত উজ্জল হয়ে যাবে। (৩) তিন ভাগ লবণ এবং এক ভাগ খাওয়ার সোডা মিশ্রিত করে একটি ডিব্বাতে ভরে সংরক্ষণ করুন। তারপর তা থেকে সামান্য পরিমাণে দাঁতে লাগায়ে ২/৩ মিনিট পর্যন্ত রাখুন। এরপর দাঁত মাজে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ দাঁত পরিস্কার হয়ে যাবে।

পায়রিয়া (দাঁত থেকে পুঁজ বের হওয়া রোগের) ৪টি চিকিৎসা

(১) গমের চাপাতি (বড় পাতলা রুটি বিশেষ) তরকারীর সাথে খুব ভালভাবে চিবিয়ে খেয়ে নিন। এভাবে মাড়িরও ব্যায়াম হবে। আর গম পায়রিয়ার জন্য উপকারীও বটে। তাছাড়া ভালভাবে চিবিয়ে খেলে অনেক প্রকারের রোগ থেকে নিরাপত্তা লাভ হবে। (চিবিয়ে খাওয়ার সময় যদি রক্ত অথবা পুঁজ বের হয়, তাহলে এই চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করবেন না, অন্যথায় রক্ত অথবা পুঁজ পেটে চলে যেতে পারে।) (২) পালং শাক এর রস পান করাও বেশ উপকারী। এর সাথে যদি গাজরের রসও মিশ্রিত করা হয়, তাহলে আরো ভাল হয়। (৩) পেয়ারা গাছের কচিপাতা প্রয়োজন মত খাবেন। (৪) হাঁড়, লবণ এবং গোল মরিচ সমপরিমাণে মিশিয়ে খুব পাতলা করে পিষে নিন এবং তা দ্বারা দিনে ২ বার দাঁত মাজুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এটা দাঁতের মাড়ি ফোলা রোগ ও পায়রিয়ার জন্য উত্তম ঔষধ।

দাঁতের সকল রোগের চিকিৎসা

মিসওয়াক হল দাঁতের সকল প্রকার রোগের চিকিৎসাস্বরূপ। তবে তা নিয়ম অনুসারে করতে হবে। আজকাল অধিকাংশ লোক হয়ত মিসওয়াক নয় বরং মিসওয়াকের রযম করচে মাত্র।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর অধিক হারে দরূদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়ালা)

মিসওয়াকের ১৪টি মাদানী ফুল

(১) মিসওয়াক যেন কনিষ্ঠা আঙ্গুলের সমান মোটা হয়। (২) মিসওয়াক যেন এক বিঘত অপেক্ষা লম্বা না হয়, লম্বা হলে এর উপর শয়তান বসে। (৩) মিসওয়াকের আঁশগুলো যেন নরম হয়, কারণ শক্ত আঁশ দাঁত ও মাড়ির মধ্যে ফাঁক **(GAP)** সৃষ্টি করে। (৪) মিসওয়াক তাজা হলে তো ভাল, অন্যথায় কিছুক্ষণ পানির গ্লাসে ভিজিয়ে রেখে নরম করে নিন, (৫) মিসওয়াকের আঁশগুলো প্রতিদিন কাটতে থাকুন, কারণ আঁশগুলো ততক্ষণ পর্যন্ত ফলদায়ক থাকে, যতক্ষণ তাতে তিক্ততা অবশিষ্ট থাকে। (৬) দাঁতের প্রস্থে মিসওয়াক করুন। (৭) যখনই মিসওয়াক করবেন কমপক্ষে তিনবার করুন। (৮) প্রত্যেকবার মিসওয়াক ধুয়ে নিন। (৯) মিসওয়াক ডান হাতে এ ভাবে ধরবেন যেন কনিষ্ঠা আঙ্গুল তার নিচে এবং মাঝখানের তিন আঙ্গুল উপরে এবং বৃদ্ধাঙ্গুল মিসওয়াকের মাথায় থাকে। (১০) প্রথমে ডান দিকের উপরের দাঁত সমূহে, তারপর বাম দিকের উপরের দাঁত সমূহে অতঃপর ডান দিকের নিচের দাঁত সমূহে, তারপর বাম দিকের নিচের দাঁত সমূহে মিসওয়াক করবেন। (১১) চিৎ হয়ে শোয়াবস্থায় মিসওয়াক করলে প্লীহা বেড়ে যাওয়ার এবং (১২) মুষ্টিবদ্ধ করে মিসওয়াক করলে অর্শরোগ হওয়ার আশঙ্কা থাকে। (১৩) মিসওয়াক অযুর পূর্বেকার সুন্নাত, তবে মিসওয়াক করা তখনই সুন্নতে মুআক্কাদা যখন মুখে দুর্গন্ধ থাকে। (ফতোওয়ায়ে রযবীয়্যাহ হতে সংগৃহীত, ১ম খন্ড, ৬২৩ পৃষ্ঠা) (১৪) যখন এটা (মিসওয়াক) ব্যবহারের অনুপযোগী হয়ে যায়, তখন সেটাকে ফেলে দিবেন না, কারণ এটা সুন্নাত আদায় করার উপকরণ। সেটাকে কোন স্থানে সাবধানে রেখে দিন অথবা দাফন করে ফেলুন অথবা পাথর বা ভারী জিনিস দিয়ে বেঁধে গভীর সমুদ্রে ডুবিয়ে দিন। মিসওয়াক অথবা পবিত্র পাতা সমূহ (কোরআন শরীফের পাতা সমূহ) নদী/ সমুদ্রের তীরে একেবারে নিকটে ফেললে ভেসে ভেসে আবার তীরে ফিরে আসার সম্ভাবনা থাকে। গভীর সমুদ্রে ফেলার সময়ও পবিত্র পাতা সমূহের থলে বা ব্যাগে দুই-এক স্থানে অবশ্যই ছিদ্র করে দিন যাতে পানি ভিতরে প্রবেশ করে তা সাগরের তলায় পৌছে দেয়। (বিস্তারিত জানার জন্য মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত **‘বাহারে শরীয়াত’** ১য় খন্ড, ২৯৪-২৯৫ পৃষ্ঠা দেখুন)

দাঁতের সংরক্ষণের জন্য ৩টি মাদানী ফুল

(১) সর্বদা 'চা' অথবা 'কফি' পান করার পর সামান্য কিছু পানি কাপে ঢেলে খুব ভাল করে নেড়ে তা দিয়ে ভালভাবে কুলি করে নিন। আর কুলি করার সময় তা মুখের ভিতর কয়েকবার ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ভালভাবে ঝাঁকি দিয়ে পান করে নিন অথবা ফেলে দিন। এভাবে তিনবার করুন। এমনিভাবে যে কোন প্রকার খাদ্য খেলে অনুরূপভাবে আমল করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ দাঁত পরিস্কার থাকবে। (২) যখনই সুযোগ হয় কুলি করার জন্য মুখ ভরে পানি নিন। কয়েক মিনিট মুখের ভিতর পানিকে ভালভাবে নাড়াতে থাকুন অতঃপর ফেলে দিন। এই আমল প্রতিদিন বিভিন্ন সময়ে কয়েকবার করুন। (৩) উল্লেখিত নিয়মে কুলি করার জন্য সাদা (নরমাল) পানির পরিবর্তে যদি লবণযুক্ত কুসুম গরম পানি ব্যবহার করা হয়, তাহলে আরো বেশি উপকার হবে। যদি নিয়মিত ভাবে এ চিকিৎসা চালু করা যায়, তাহলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ দাঁতের ফাঁকে প্রবেশকৃত খাদ্য কণা ধুয়ে মুছে বের হতে থাকবে। না তা দাঁতের মাড়ির সাথে আটকে থাকবে, না দূর্গন্ধ ছড়াবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এরূপ করতে থাকলে মাড়ি থেকে রক্ত বের হওয়ার আর অভিযোগ হবে না এবং দাঁতের অগণিত রোগ থেকে নিরাপদে থাকবে।

মুখের দূর্গন্ধের ৪টি চিকিৎসা

(১) اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَ سَلِّمْ عَلَى النَّبِيِّ الطَّاهِرِ এই দরূদ শরীফটি সময় সুযোগ মত (স্থানে স্থানে) এক নিঃশ্বাসে ১১ বার করে পড়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মুখের দূর্গন্ধ দূর হয়ে যাবে। (২) মুখে যদি দূর্গন্ধ দেখা দেয় তাহলে সবুজ ধনিয়া চিবিয়ে চিবিয়ে খান। (৩) গোলাপের তাজা অথবা শুকনো ফুল দ্বারা দাঁত মাজলেও মুখের দূর্গন্ধ দূর হয়ে যাবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ (৪) হ্যাঁ! যদি পেটের রোগের কারণে মুখে দুর্গন্ধ দেখা দেয়, তাহলে কম খাওয়ার অভ্যাস করে ক্ষুধার বরকত অর্জন করা দ্বারা اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ গিড়া, হাঁটু এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য, বুকের জ্বালাপোড়া, মুখের ফোস্কা, স্থায়ী সর্দি কাশি, গলা ব্যথা,

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেল, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেল।" (তাবারানী)

দাঁতের মাড়িতে রক্ত দেখা দেয়া ইত্যাদি বিভিন্ন প্রকার রোগের সাথে সাথে মুখের দুর্গন্ধ, থেকেও আপনি রক্ষা পেয়ে যাবেন। ক্ষুধা থেকে কম খাওয়ার বরকতে শতকরা ৮০ ভাগ রোগ থেকে বেঁচে থাকা সম্ভব হবে। (বিস্তারিত জানার জন্য **"ফয়যানে সুন্নাত"** প্রথম খন্ডের অধ্যায় **"ক্ষুধার ফযীলত"** অধ্যয়ন করুন। যদি নফসের লোভ লালসার চিকিৎসা হয়ে যায় তাহলে অনেক প্রকাশ্য অপ্রকাশ্য রোগ এমনিতেই ভাল হয়ে যাবে।

রযা নফসে দুশমন হ্যায় দম মে নাহ্ আ-না,
কাঁহা তুম নে দেখে হে চান্দরানে ওয়ালে।

দাঁতকে রোগ থেকে রক্ষা করার উত্তম ব্যবস্থা

স্মরণ রাখতে হবে! যে কোন খাদ্য বেশি করে খেলে, হজম শক্তি নষ্ট হয়ে যায়। বিভিন্ন প্রকারের রোগ সৃষ্টি হয় এবং অধিকাংশ সময় দাঁতের মাড়ি থেকে রক্তও প্রবাহিত হয়ে থাকে। পেটে মাদানী তালা লাগানোর অর্থাৎ ক্ষুধা থেকে কম খাওয়ার অভ্যাস করুন। পীজা, পরটা, নেহারী, কাবাব, চমুচা, মিষ্টি, পিঠা, পুরী, খিচুরী, বিভিন্ন প্রকার তৈলের ভাজাপোড়া নাস্তা, বিভিন্ন প্রকারের মিষ্টান্ন খাবারাদি, অনুরূপভাবে দেরীতে হজম হয় এমন অন্যান্য খাবার দাবার, আইসক্রীম, ঠান্ডা জাতীয় পানীয় দ্রব্য, কোলা, সেভেন আপ এবং ঠান্ডা ঠান্ডা সরবত ইত্যাদি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মোটা হওয়া সহ অনেক প্রকার রোগের সাথে সাথে দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া রোগও ভাল হয়ে যাবে। এর বিস্তারিত জানার জন্য, **"ফয়যানে সুন্নাত"** ১ম খন্ডের অধ্যায় **"ক্ষুধার ফযীলত"** অধ্যয়ন করুন।

প্রস্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণার ৪টি চিকিৎসা

(১) প্রস্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণা হোক কিংবা বাঁধাপ্রাপ্ত হয়ে বার বার ফোঁটা ফোঁটা প্রস্রাব আসুক, এর জন্য তিলের লাড্ডু উপকারী। বাজারে সাধারণভাবে পালিশকৃত অর্থাৎ- কাট-ছাট করা তিল পাওয়া যায়। পালিশ করলে তিল, চাল, ডাল ইত্যাদির ভিটামিনের **(VITAMINS)** খুবই ক্ষতি হয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তাবারানী)

তিলের কারখানা হতে পালিশ ছাড়া তিল পাওয়া যেতে পারে, সম্ভব হলে ঘরেই গুড়ের চাটনি বানায়ে অর্থাৎ- গুড়ের সংমিশ্রণে “লাড্ডু” তৈরী করে নিন। (২) গরম দুধের সাথে চিনি এবং খাঁটি ঘি দিয়ে খাওয়ার দ্বারা প্রস্রাবের জ্বালা-যন্ত্রণা এবং প্রস্রাব আটকে থাকা এবং প্রস্রাবের ব্যথার ক্ষেত্রে খুব বেশি উপকার হয়। (৩) ১০০ গ্রাম দুধের সাথে শুধুমাত্র ১গ্রাম খাওয়ার সোডা মিশিয়ে দিনে ২ বার পান করলে প্রস্রাব বাঁধাহীন ভাবে সরাসরি আসবে এবং জ্বালা-যন্ত্রণা দূর হয়ে যাবে। (৪) যব শরীফ ফুটিয়ে উহার পানি পান করলে প্রস্রাব পরিস্কার হয়ে বের হয় এবং জ্বালা-যন্ত্রণা দূর হয়ে যায়।

প্রস্রাবের চিকিৎসা

বার বার ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া, তা আবার খুব বেশি পরিমাণে এবং খুব বেশি তৃষ্ণা পাওয়া/ পিপাসা লাগা, ইহা “ডায়াবেটিস” রোগের আলামত। এরকম হলে খাঁটি হলুদ খুব গুড়ো করে পিষে সকাল ও সন্ধ্যায় ৪ মাশা করে (প্রায় ৪ গ্রাম) তাজা পানির সাথে মিশিয়ে পান করুন। মহান **আল্লাহ্**র দয়ায় এ সাধারণ ঔষধের বরকত দেখুন।

বার বার প্রস্রাব হলে তার ৫টি চিকিৎসা

(১) ডায়াবেটিক রোগ না হওয়া সত্ত্বেও যদি বার বার প্রস্রাব হয়, তাহলে ‘আড়ুর ডাল’ কয়েকঘন্টা ভিজিয়ে রেখে নরম হওয়ার পর পিষে তাতে প্রয়োজন মত চিনি ঢেলে খাঁটি ঘি দিয়ে ভুনে নিন। এ হালুয়া পরিমাণ মত ৭ দিন পর্যন্ত প্রত্যহ ৩ বার করে খেতে থাকুন। সাথে রুটি এবং দই খাওয়া বেশি উপকারী/ ফলদায়ক। (২) প্রত্যহ সকাল ও সন্ধ্যা এক চামচ তিল এবং এক চামচ মধু মিশিয়ে খুব ভালকরে চিবিয়ে খান। اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ প্রস্রাবের মাত্রা নরমাল (সাধারণ) অবস্থায় ফিরে আসবে। (৩) প্রতি রাতে ৩টি বাদাম পানিতে ভিজায়ে রাখুন এবং সকালে ছিলকা ফেলে দিয়ে বাদামের দানা বের করে খালি পেটে খেয়ে নিন। (৪) ঠান্ডার কারণ বারবার প্রস্রাব হলে তাহলে দারুচিনি ভালভাবে গুড়ো করে পিষে ২ মাশা (প্রায় ২ গ্রাম) দুধের সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ উপকার পাবেন।

(৫) “মাজুনে ফালাসাফা” (হেকিমী ঔষধ) বার বার প্রস্রাব হলে বরং প্রস্রাবের বিভিন্ন প্রকার রোগের জন্য উপকারী। (হাকিমের পরামর্শক্রমে তা ব্যবহার করুন) পানি এবং চা এক সাথে পান করবেন না। “চা” খুবই কম পান করুন। কারণ চা পান করলে প্রস্রাব বেশি হয়। আর ইহা গুর্দার (মূত্রথলীর) জন্য ক্ষতিকারক। (দুধযুক্ত চায়ের বেশি পরিমাণে ব্যবহার মানুষকে মোটা করে দেয়। আর চিনিযুক্ত চায়ের ব্যবহার সুগারের (তথা শর্করার) পরিমাণকে বৃদ্ধি করে দেয়।

থেমে থেমে প্রস্রাব আসার ৪টি চিকিৎসা

(১) পরিমাণ মত মূলার রস পান করলে স্বাভাবিক ভাবে প্রস্রাব হবে। (২) তাজা মাঠা (মাখন ছাড়া ঘোল) এর মধ্যে গুড় ঢেলে পান করলে প্রস্রাবের বাধা দূর হয়ে যায়। বরং যদি কারো প্রস্রাব একেবারেই বন্ধ হয়ে যায়, তাহলেও তা পান করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ প্রস্রাব ঠিকমত বেরিয়ে আসবে। (৩) রাত্রে গম ভিজিয়ে রাখুন। সকালে তা পিষে সাথে চিনি মিশিয়ে হালুয়া বানিয়ে নিন। এর ব্যবহারও প্রাস্রাবের বাধাকে দূর করে দেয়। (৪) এলাচি এবং সামান্য শুকনো আদা সমপরিমাণে নিয়ে তা পিষে নিন। তারপর তা সামান্য লবণ মিশ্রিত পানিতে ঢেলে পান করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বাধা প্রাপ্ত প্রস্রাব স্বাভাবিক ভাবে রেরিয়ে আসবে।

প্রস্রাবের সাথে রক্ত আসা

যদি সুগার না থাকে (অর্থাৎ- ডায়াবেটিক রোগ না থাকে) তাহলে আঁখের রস বেশি পরিমাণে পান করুন। প্রস্রাবের সমস্যা এবং রক্ত আসা বন্ধ হয়ে যাবে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ। আজকাল টাকা উপার্জনের জন্য আঁখের রসের সাথে বরফের পানি বেশি পরিমাণে মিশ্রিত করা হয়ে থাকে এবং সেকারিন[১] এর মাধ্যমে তা মিষ্টি করা হয়ে থাকে। তাই আপনি টাকা বেশি দিয়ে হলেও বরফ ও সেকারিন বিহীন খাঁটি রস সংগ্রহ করে তা পান করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে।

---

[১] “সেকারিন” এটি সাদা রঙের এক বিশেষ চূর্ণ (পাউডার)। যা কেমিক্যাল হিসেবে প্রস্তুত করা হয়। আর তা চিনি থেকেও পায় পাঁচশতগুণ বেশি মিষ্টি হয়ে থাকে।

রাসুলুল্লাহ **ইরশাদ করেছেন:** "যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরূদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।" **(মাজমাউয যাওয়ায়েদ)**

প্রস্রাবের সাথে ধাতু বের হওয়া

শুকনো আদাকে পানিতে ভালভাবে গরম করে ফুটিয়ে তাতে বাটা হলুদ ও গুড় মিশিয়ে পান করলে যদি প্রস্রাবের সাথে ধাতু বের হয়ে থাকে, তাহলে اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ তা আসা বন্ধ হয়ে যাবে।

ঘুমের মধ্যে প্রস্রাব, ধাতুদৌর্বল্য, স্বপ্নদোষ হওয়ার চিকিৎসা

আটা এক মাশা (প্রায় এক গ্রাম), কাতির (এক ধরণের গম বিশেষ এক মাশা (প্রায় এক গ্রাম) এবং ইসপগুল ভুসি তিন মাশা (প্রায় তিন গ্রাম) একসাথে মিশিয়ে সকাল সন্ধ্যা পান করে নিন।

মহিলাদের বারবার প্রস্রাব আসার চিকিৎসা

জলপাই ও চিনি, পাকা কলার সাথে মিশিয়ে খেলে মহিলাদের ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়ার রোগ থেকে নাজাত পাওয়া যাবে।

পুরুষদের যদি যৌন উত্তেজনা খুব কষ্ট দেয়........

(১) বেশি বেশি রোযা রাখুন, (২) মাংস খুব কম এবং সবজী ও ফল-মূল বেশি পরিমাণে খেতে থাকুন, (৩) যষ্ঠিমধু ৩ গ্রাম, শুকনো ধনিয়া ৩ গ্রাম পিষে পানির সাথে মিশিয়ে ১৫ দিন পর্যন্ত ব্যবহার করুন। তাহলে পুরুষের জৈবিক চাহিদা কমে যাবে।

পেট অসুস্থ হওয়ার পরিচয়

কূতুল কূলুব ২য় খন্ডের ৩৬৫ নং পৃষ্ঠায় উল্লেখ করা হয়েছে যে: (১) খাদ্যগ্রহণের পর থেকে (ছয় ঘন্টার) পূর্বে যদি খানা পায়ুপথ দিয়ে বের হয়ে যায়, তখন বুঝে নিতে হবে পেট অসুস্থ। আর যদি ২৪ ঘন্টার পরও তা বের না হয়, তাহলেও বুঝে নিতে হবে "পেট" অসুস্থ। (২) শরীরের জোড়া সমূহের ব্যথা পেটের বাতাসকে আটকে রাখার ফলে হয়ে থাকে। (৩) যেমনিভাবে নদীর প্রবাহিত পানিকে যদি (মাঝ পথে) বাধা প্রদাণ করা হয় তাহলে নদীর উভয় পাড়ের খুবই ক্ষতি সাধিত হয় এবং কিনারা ভেঙ্গে পানি প্রবাহিত হতে শুরু করে, তদ্রুপ প্রস্রাব আটকে রাখার ফলে/ জমিয়ে রাখার ফলে শরীরের প্রচুর ক্ষতি সাধিত হয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "আমার প্রতি অধিকহারে দরূদ শরীফ পাঠ কর, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরূদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।" **(জামে সগীর)**

হজম শক্তি কিভাবে ঠিক হবে?

সময়ে অসময়ে খাবার খেতে থাকলে পেট খারাপ হয়ে যায় এবং হজম শক্তি বিনষ্ট হয়ে যায়। যতক্ষণ পর্যন্ত ক্ষুধা না লাগে ততক্ষণ পর্যন্ত খাবার খাওয়া সুন্নাত নয়। যখনই খাবার খাবেন, তখন ক্ষুধাকে তিন ভাগে ভাগ করে নিন। একভাগ খাদ্য, একভাগ পানি, আর এক ভাগ বাতাসের মাধ্যমে পূর্ণ করতে হবে। খাবার খাওয়ার পর দেড় অথবা দুই ঘন্টা পর্যন্ত শুবেন না। মাংস কম খাবেন, সবজী ও ফল-মূল বেশি পরিমাণে খাবেন। যথাসম্ভব প্রত্যহ পৌনে এক ঘন্টা পায়ে হাঁটবেন। পায়ে হাঁটার উত্তম পন্থা হল: ১ম পনের মিনিট দ্রুত গতিতে চলুন। ২য় পনের মিনিট মধ্যম গতিতে এবং শেষের পনের মিনিট পুনরায় দ্রুত গতিতে চলুন। রাতে খাবার খাওয়ার পর কমপক্ষে ১৫০ কদম পথ চলুন। বদহজমীর ঐ সব রোগ যা কোন ঔষধকেই পাত্তা দেয় না, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ (এই পদ্ধতি অনুসরণে) ঠিক হয়ে যাবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ আপনার এ কৌশল গ্রহণে ৮০% রোগ থেকে নিরাপত্তা লাভ হবে। যার মধ্যে হার্ট এট্যাক, প্যারালাইসিস, মুখ ঝলসান (মুখের অর্ধাঙ্গ) রোগ, ব্রেইণের রোগ, হাত, পা, এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ব্যথা বেদনা, জিহ্বা ও গলার রোগ, মুখের ফোস্কা, বুক এবং ফুসফুসের রোগ, বুক ব্যথা ও জ্বলন, ডায়াবেটিক (সুগার) এবং হাই ব্লাড প্রেসার, কলিজা এবং পিত্তের বিভিন্ন প্রকারের রোগ অন্তর্ভূক্ত। **(ফয়যানে সুন্নাত, ১ম খন্ড, ৬০৮ পৃষ্ঠা)**

ক্ষুধা মন্দা হলে ২টি চিকিৎসা

(১) ক্ষুধা খুবই কম লাগলে, খাবার তাড়াতাড়ি হজম না হয়ে থাকলে, খেতে মন না চাইলে, কমলা লেবুর টুকরার উপর বাটা শুকনো আদা এবং কাল লবণ ছিটিয়ে দিয়ে খেয়ে নিন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এভাবে সাত দিন পর্যন্ত খেলে ক্ষুধা আগের তুলনায় অনেক গুন বেড়ে যাবে। (২) আদা কেটে ছোট ছোট টুকরা করে নিন এবং তাতে লবণ ছিটিয়ে এক অথবা দুই গ্রাম একসাথে খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ খুব চমৎকার ক্ষুধা লাগবে, পেটের মধ্যকার বায়ু বের হয়ে যাবে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর হয়ে যাবে।

বদ হজমের ২টি মাদানী চিকিৎসা

(১) যে ব্যক্তির খাবার হজম না হওয়ার অভিযোগ রয়েছে, সে নিম্নে দেয়া আয়াতদ্বয় পাঠ করে নিজের হাতে ফুঁক মেরে নিজের পেটের উপর হাতকে বুলিয়ে নিন এবং খাবার উপরও ফুঁক দিবেন। ইনশা**আল্লাহ্** খাবার হজম হয়ে যাবে। আয়াতদ্বয় নিম্নরূপঃ-

كُلُوْا وَاشْرَبُوْا هَنِيْٓـًٔۢا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ ﴿٤٣﴾ اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِيْنَ ﴿٤٤﴾

কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদঃ আহার করো ও পান করো তৃপ্ত হয়ে, আপন কর্ম সমূহের প্রতিদান। নিশ্চয় সৎ কর্মপরায়নদেরকে আমি এমনই পুরস্কার দিয়ে থাকি। (পারা- ২৯, সূরা- আল মুরসালাত, আয়াত নং- ৪৩-৪৪)

(২) ইমাম কামালুদ্দীন দামিরী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ কিছু ওরামায়ে কেরাম থেকে নকল করেন: “যে ব্যক্তি বেশি পরিমাণে খেয়ে নিয়েছে এবং বদহজমীর ভয় হচ্ছে, সে যেন নিজের পেটের উপর হাত বুলাতে বুলাতে তিনবার এটা বলেনেয়:

اَللَّيْلَةُ لَيْلَةُ عِيْدِىْ يَا كَرِشِىْ وَ رَضِىَ اللهُ عَنْ سَيِّدِىْ اَبِىْ عَبْدِ اللهِ الْقَرَشِى

অনুবাদঃ হে আমার পাকস্থলী! আজকের রাত, আমার ঈদের রাত। **আল্লাহ্** সন্তুষ্ট হোক আমাদের সর্দার হযরত আবু আবদুল্লাহ কারশীর উপর।[১]

যদি এ অবস্থা দিনের বেলায় হয়, তাহলে اَللَّيْلَةُ لَيْلَةُ عِيْدِىْ এর স্থলে اَلْيَوْمُ يَوْمُ عِيْدِىْ বলুন।

(ফয়যানে সুন্নাত, ১ম খন্ড, ৬০৯ পৃষ্ঠা। হায়াতুল হায়ওয়ানুল কুবরা, ১ম খন্ড, ৪৬০ পৃষ্ঠা)

[১] সায়্যিদি আবু আব্দুল্লাহ কারশী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ মিশরের বড় বড় আউলিয়ায়ে কেরামদের মধ্যে অন্যতম। সায়্যিদিনা গাউছুল আযম رَضِىَ اللهُ تَعَالٰى عَنْهُ এর যামানায় ১৬/১৭ বৎসর বয়সী ছিলেন। ৬ই জিলহজ্জ ৫৯৯ হিঃ তারিখ বায়তুল মুকাদ্দাসে ইন্তিকাল করেন। (ফতোওয়ায়ে আফরীকা, ১৭৩ পৃষ্ঠা)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০ বার দরূদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ শত বৎসরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।" (কানযুল উম্মাল)

বায়ু নির্গমন এবং বদহজমীর দেশী চিকিৎসা

যদি পেটের মধ্যে বাতাস পূর্ণ হয়ে যায়, বাতাসের কারণে পেট ফুলে যায়, তাহলে বাটা খাঁটি হলুদ ১০ রত্তি (অর্থাৎ ১ গ্রাম থেকে সামান্য বেশি) পরিমাণ এবং লবণ ১০ রত্তি পরিমাণ নিয়ে (একত্রে মিশিয়ে) গরম পানি দ্বারা খেয়ে নিন। বাতাস (বায়ু) বের হয়ে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পেট হালকা হয়ে যাবে। এভাবে কয়েকদিন পর্যন্ত ব্যবহার করলে বদহজম রোগও اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ দূর হয়ে যাবে।

হজমের চিকিৎসা

গোল মরিচ, কাল জিরা এবং লবণ খুব ভাল করে পিষে একটা বোতলে সংরক্ষণ করুন। (পরবর্তীত তা তরমুজ খাওয়ার সময়) তরমুজের উপর ছিটিয়ে (একসাথে) খান। এভাবে খেলে তরজুমও মজাদার হবে এবং ইহা হজমের জন্য উত্তম ঔষধ হিসেবেও পরিগণিত হবে এবং ক্ষুধাও চমৎকার ভাবে বাড়বে। আমার আক্বা আ'লা হযরত মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রযা খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ একটি রিওয়ায়েত নকল করে বলেন: 'খাওয়ার পূর্বে তরমুজ খাওয়া (তা) পেটকে ভালভাবে ধুয়ে দেয়, এবং রোগকে মূল থেকে শেষ করে দেয়।' (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ৫ম খন্ড, ৪৪২ পৃষ্ঠা) তরমুজের পূর্ণ সিলকা অথবা প্রান্তগুলো অথবা গোল ধারার সবুজ রং যতই গভীর (গাঢ়) হবে। উহা ততই اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ভিতর থেকে লাল ও সুমিষ্ট হবে। বর্ণিত আছে: তরমুজ এর উপর হালকাভাবে হাতে টুকা মারলে যদি হালকা মৃদু আওয়াজ বের হয়, তখন (বুঝে নিতে হবে) তা উৎকৃষ্ট ও পাকা হওয়ার চিহ্ন।

হজমী চাট্‌নী বানানোর নিয়ম

প্রত্যহ খাবারের সাথে এ প্রকারের চাট্‌নী হজমের জন্য ব্যবহার করা খুবই উপকারী। (১) লাল টমেটো ৫০ গ্রাম। (২) আদা ৫০ গ্রাম। (৩) রসুন ৫০ গ্রাম। (৪) লেবুর রস ১টি। (৫) সবুজ মরিচ (কাঁচা মরিচ) ২৫ গ্রাম। (৬) সাদা জিরা ২৫ গ্রাম। (৭) পুদিনা পাতা এক মুষ্টি। (৮) হলুদ পাতা ২৫ গ্রাম। (৯) লবণ পরিমাণ মত/ স্বাদ অনুযায়ী।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ্ তা'আলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আ'দী)

কোষ্ঠকাঠিন্যের ৩টি কারণ

(১) চেয়ারের পিঠে অথবা দেয়াল ইত্যাদির সাথে টেক (ঠেশ) লাগিয়ে খাবার খাওয়া। (২) দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে খাওয়া। (৩) আরোহনের/ যানবাহনের উপর বসে বসে খাবার খাওয়া। এ তিন কারণে বদহজম রোগ হয়ে থাকে।

কোষ্ঠকাঠিন্যের/ বদহজমের ১৭টি চিকিৎসা

যদি কারো কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে, তাহলে (১) নিজের হজম শক্তি ঠিক রাখন। পরিমাণ মত বীচিসহ পাকা পেয়ারা খান। (কাঁচা পেয়ারা কোষ্ঠকাঠিন্যকে বাড়িয়ে দেয়) (২) পরিমাণমত পেঁপে খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ পেট পরিস্কার হয়ে যাবে। (৩) যদি স্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারের অনুমতি সাপেক্ষে প্রতি ২ অথবা ৩ মাস অন্তর পাঁচ দিন পর্যন্ত সকাল ও সন্ধ্যা ১টি করে ট্যাবলেট **GRAMEX 400 MG (Metronidazole)** খেতে থাকুন। তা কোষ্ঠকাঠিন্য, বদহজম ইত্যাদি রোগের জন্য এবং পেটের সুস্থতার জন্য اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ উত্তম ঔষধ হিসেবে দেখতে পাবেন। তবে যখনই এই ট্যাবলেট সেবন করা আরম্ভ করবেন, তা নিয়মিতভাবে পাঁচ দিন পর্যন্ত পূর্ণ করা আবশ্যক। তা খালি পেটেও খেতে পারবেন। (৪) যখনই বদহজমী দেখা দেয় ঐ দিন দু/এক ওয়াক্ত খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। (৫) সকালে খালি পেটে এক গ্লাস কুসুম গরম পানি অথবা চার গ্লাস পানি পান করে নিন। (৬) শয়নকালে এক গ্লাস কুসুম গরম পানির মধ্যে সামান্য লবণ মিশ্রিত করে পান করে নিন। (৭) রাত্রে শয়ন কালে এক অথবা দুইটি কমলালেবু খেয়ে নিন। (৮) সামান্য মিষ্টি জিরা, দুধ অথবা হালকা গরম পানির সাথে মিশিয়ে পান করে নিন। (৯) নরমাল (সাদা) পানিতে অথবা কুসুম গরম পানির মধ্যে একটি লেবু চেপে রস মিশিয়ে নিয়ে তা পান করুন। (১০) এক গ্লাস হালকা গরম পানির মধ্যে দুই চামচ খাঁটি মধু, এক চামচ লেবুর রস এবং এক চামচ আদার রস মিশিয়ে খেয়ে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হল এবং সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না, সে জুলুম করল।” (আব্দুর রাজ্জাক)

(১১) কর্ণিকার গাছের (হলুদ বর্ণের ফুলদার গাছ বিশেষ) অল্প কিছু ফুল মাংসের সাথে রান্না করে কিছু দিন পর্যন্ত খেতে থাকুন। اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ স্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ কমে আসবে। (১২) রাত্রে তিনটি খেজুর প্রথমে ধুয়ে নিবেন তারপর ভিজায়ে রাখবেন। সকালে ঘুম থেকে উঠে ঐ পানির সাথে (খেজুরগুলো) একেবারে মিশ্রিত করে ছেঁকে পান করুন। খেজুর ও অন্যান্য ফল এবং সবজী ইত্যাদি ধুয়েনিয়ে ব্যবহার করা উচিত। যাতি এগুলোর সাথে বিভিন্ন প্রকার ময়লা, মশা-মাছির বিষ্টা এবং বিশেষতঃ জীবাণু বাহিত রোগের প্রভাব সমূহ দূর হয়ে যায়।) (১৩) পাকা টমোটোর রস এক কাপ করে পান করে নিন। (১৪) ইসুপগোলের ভূষি এক অথবা তিন চামচ (প্রয়োজনবশতঃ কম বেশি করা যাবে) নরমাল (সাদা) পানির সাথে ভালভাবে পাতলা করে খেয়ে নিন। ইসুপগোল মিশিয়ে প্রতিদিন পান করাতে উপকার হয় না। সুতরাং যদি প্রায়শঃ কোষ্ঠকাঠিন্য (বদহজম) লেগেই থাকে, তাহলে সপ্তাহে একবার খেয়ে নিন। যদি তাতেও কাজ না হয় তাহলে মধ্যবর্তী সময়ের দূরত্ব আরো বাড়িয়ে দিন। (১৫) কাঁচা কলা সিদ্ধ করে খাওয়া কোষ্ঠকাঠিন্য (বদ হজমের) রোগর জন্য অশেষ উপকারী। (১৬) নিয়মের বিপরীত ‘স্বাস্থ্য বিনষ্টকারী’ খাবার অথবা যদি কোন ধনীর বাড়ীতে দাওয়াত খেতে গিয়ে লোভের তাড়নায় খুব বেশি মজাদার খাদ্য এবং অসুখ সৃষ্টিকারী খাদ্য খাওয়ার মত মারাত্মক ভুল কাজটি করে বসেন, তাহলে বাড়ীতে এসেই তিন চার চামচ ইসুবগোল পানির সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিবেন। হতে পারে ক্ষতির মাত্রা কিছুটা হ্রাস পাবে। তবে এরূপ দৃঢ় মনমানসিকতা তৈরি করুন যে, এ ধরনের দাওয়াতের খাবার দাবার সাধারণতঃ সুস্বাস্থ্যের শত্রু। (১৭) হজম শক্তি বৃদ্ধি করে এ ধরনের চূর্ণ সর্বদা ঘরে রাখুন। যদি কখনও কোষ্ঠকাঠিন্য (বদহজম) দেখা দেয়, বেশি বেশি ঘি, তৈলযুক্ত খাদ্য, পাত্রে পাকানো মসলাজাতীয় বিরানী, বিশেষত রমজানুল মোবারকে এবং কোরবানীর ঈদে যদি লোভে পড়ে বেশি পরিমাণে কাবাব চমুচা ইত্যাদি খাবার খেয়ে নেন, তাহলে পেটে গন্ডগোল শুরু হওয়ার অপেক্ষা না করে (ঐ রক্ষিত) চূর্ণ পান করে নিন। (মাকতাবাতুল মদীনা হতে প্রকাশিত সংক্ষিপ্ত রিসালা “কাবাব চমুচার ক্ষতি সমূহ” খরিদ করে অবশ্যই পাঠ করে নিবেন। আশ্চর্যজনক জ্ঞান ভান্ডার অর্জন হবে। اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ)

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "ঐ ব্যক্তির নাক ধুলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না।" (হাকিম)

বেহুশ হওয়ার ৩টি চিকিৎসা

(১) পবিত্র আয়াতুল কুরসীর এ অংশ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ؕ পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে রোগীর মুখে ছিটিয়ে দিন। যদি (রোগী) রোযাদার না হয় তাহলে কণ্ঠনালীর মধ্যে কয়েক ফোঁটা ঢুকিয়ে দিন। এরপর কোন প্রতিবন্ধকতা না থাকলে তাকে নাড়া দিন, বসানোর চেষ্টা করুন এবং প্রয়োজনবশতঃ নিজের হাতে রোগীর চোখ খুলে দিলে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ রোগীর হুশ ফিরে আসবে। (২) গুড়া করা গোল মরিচ হতে সামান্য কিছু কণা বেহুশ ব্যক্তির নাকের নালীর মধ্যে রেখে ফুঁক দিলে যদি বেহুশ ব্যক্তির হাঁচি আসা শুরু হয়ে যায় তাহলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ হুশ এসে যাবে। (৩) একটি পিয়াজকে চার টুকরো করে রোগীকে ঘ্রাণ নিতে দিলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ রোগীর হুশ চলে আসবে।

(২ এবং ৩ নং চিকিৎসা মসজিদে প্রয়োগ করবেন না।)

শরীরের বিভিন্ন জোড়ার ব্যথার ৬টি চিকিৎসা

(১) "يَا غَنِيُّ" মেরুদন্ডের হাড়, হাটু, জোড়া ইত্যাদি শরীরের যে কোন অংশে ব্যথা অনুভূত হলে, চলতে-ফিরতে, উঠতে-বসতে সর্বদা পড়তে থাকুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ব্যথা দূর হয়ে যাবে। (২) প্রত্যহ ২টি ভূনা আলু (ছিলকা সহ) এবং সামান্য আদা মিশিয়ে খেয়ে নিন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ শরীরের জোড়ার ব্যথার মধ্যে উপকার হবে। (৩) "মোসাম্বী" এর আধা গ্লাস খাঁটি রস এর সাথে এক চামচ মাছের তৈল (মেডিক্যাল ষ্টোর থেকে পাওয়া যায়) মিশিয়ে প্রথম ধারাবাহিকভাবে চার দিন পর্যন্ত প্রত্যহ বেলা ১১টার সময় পান করুন। এরপর চার মাস পর্যন্ত প্রতি ১৫ দিন অন্তর অন্তর একাধারে দুই দিন ঐ সময়ে (অর্থাৎ- বেলা ১১ টার সময়) পান করুন। এ চিকিৎসাটি শীতকালে বেশি উপযোগী। এ চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে ঠান্ডা জাতীয় ফল যেমন: মীঠে (এক ধারণের ফল), মোসাম্বী, আনারস, আনার ইত্যাদি ফল বেশি বেশি করে খাওয়ার চেষ্টা করুন। (৪) প্রত্যহ সকালে খালি পেটে ঘি দ্বারা রান্না করা হালুয়া খান (যা বাজারে পাওয়া যায়)।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।” **(তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)**

(৫) পেঁয়াজের রস এবং রাই এর (তথা সরিষার) তৈল একত্রে মিশ্রিত করে জোড়ায় জোড়ায় মালিশ করুন। এর দ্বারা অলস (বিকল) জোড়া খুলে(সচর হয়ে) যাবে। **আল্লাহ্ তা'আলা**র অনুগ্রহে আপনি আরাম বোধ করবেন। (৬) যদি আপনার ব্যক্তিগত ডাক্তার অনুমতি দেয় তাহলে প্রত্যহ একটি ট্যাবলেট **NEUROMET** 'নিউরোমেট' খাবার খাওয়ার পর পানি দ্বারা খেয়ে নিন। এটা জোড়ার ব্যথার জন্য খুবই পরীক্ষিত[১]। ডাক্তারের পরামর্শক্রমে দিনে এক থেকে বেশিও খেতে পারেন। যদি ব্যথার তীব্রতা কমে যায়, তাহলে ঐ সময় বাদ দিয়ে দিয়েও ব্যবহার করা যাবে। এ ধরনের ঔষধ একাধারে যেন না খাওয়া হয়। মধ্যখানে কিছু দিন বিরতি দেয়া উচিত। যেমন- যদি লাগাতার ১২ দিন পর্যন্ত খেয়ে থাকেন, তাহলে পরবর্তী ৭দিন অথবা ১২ দিন খাওয়া বন্ধ রাখুন, তারপর আবার প্রয়োজন অনুভব করলে পুনরায় শুরু করবেন।

ভাঙ্গাহাড় জোড়া লাগানোর জন্য

فَاِنۡ تَوَلَّوۡا فَقُلۡ حَسۡبِیَ اللّٰہُ ۫٭ۖ لَاۤ اِلٰہَ اِلَّا ہُوَ ؕ عَلَیۡہِ تَوَکَّلۡتُ وَ ہُوَ رَبُّ الۡعَرۡشِ الۡعَظِیۡمِ ﴿۱۲۹﴾ (পারা- ১১, সূরা- তাওবা, আয়াত- ১২৯)

তিনদিন পর্যন্ত শুরু ও শেষে দরূদ শরীফ সহকারে একবার একবার করে পড়ে বার বার ফুঁক দিতে থাকুন। اِنۡ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ ভাঙ্গা হাড় বা ফেটে যাওয়া হাড় জোড়া নিয়ে নিবে।

নাক থেকে রক্ত বের হওয়ার চিকিৎসা

যদি কারো নাক থেকে রক্ত প্রবাহিত হওয়া শুরু হয়, তাহলে শাহাদাত আঙ্গুল দ্বারা কপালের উপর থেকে بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ লিখা শুরু করে নাকের শেষভাগে এসে শেষ করবে। اِنۡ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ রক্ত বের হওয়া বন্ধ হয়ে যাবে।

---

[১] মল্লবীর/ কুস্তিগীর, নওজোয়ানদের জন্য খুবই শক্তিবর্ধক। আর সাথে সাথে তা শরীরের বিভিন্ন জোড়ার ব্যথার ক্ষেত্রেও উপকার দেয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তবে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ো اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ! স্মরণে এসে যাবে।” (সা'য়াদাতুদ দা'রাঈন)

নাকের হাড় বেড়ে গেলে.....

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ ۝

(পারা-৩০, সূরা- আছর, আয়াত- ২) নাক অথবা শরীরের যে কোন ধরণের হাড় বেড়ে গেলে ৯২ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন রাত্রে শয়নের পূর্বে শুরু ও শেষে দরূদ শরীফ সহকারে উপরোক্ত আয়াতে করীমাটি ১০০ বার পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে পান করে নিন।

“কান” ব্যথার ২টি চিকিৎসা

(১) খাঁটি মধু অথবা তুলসীর তেলের কয়েক ফোঁটা কানের ছিদ্রে ঢেলে দিলে হবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কানের ব্যথায় আরাম বোধ করবেন। (২) আদার রস এক ফোঁটা কানের মধ্যে ঢেলে দিলে কানের ব্যথা, যন্ত্রণা দূর হয়ে যাবে, اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ।

“কানে কোন কীট-প্রতঙ্গ ঢুকে গেলে.....

কানের মধ্যে যখন কোন প্রকার কীট-প্রতঙ্গ ঢুকে গেলে, তবে সরিষার তৈল কানে ঢেলে দিলে اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ তা মরে যাবে।

জ্বরের চিকিৎসার ঘটনা

বর্ণিত আছে: এক সময় এক ব্যক্তির জ্বর দেখা দিল। তখন তার সম্মানিত উস্তাদ হযরত সায়্যিদুনা শায়খ ওমর বিন সাঈদ رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْهِ তাকে দেখার জন্য তাশরীফ আনলেন। ফিরে যাওয়ার সময় তাকে একটি তাবীজ দিয়ে বললেন: এটাকে কখনো খুলে দেখবে না। উনার চলে যাওয়ার পর সে তাবীজ বেঁধে নিল, আর সাথে সাথে তার জ্বর ভাল হয়ে গেল। (এরূপ অবস্থা দেখে) তার আর তরা সইল না; খুরতেই সে তাবীজ খুলে দেখতে পেল “بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ” লিখা রয়েছে। এতে তার মনে মনে কুমন্ত্রণার সৃষ্টি হল। মনে মনে ভাবল, এটা তো যে কেউ লিখতে পারে, বিশ্বাসে ঘাটতি আসতেই সাথে সাথে তার জ্বর পুনরায় দেখা দিল।

সে ভয় পেয়ে তার শায়খ এর খিদমতে উপস্থিত হয়ে ভুলের জন্য ক্ষমা চাইল। তখন তিনি (অর্থাৎ- শায়খ) তাবীজ বানিয়ে নিজের মোবারক হাতে পুনরায় তা বেঁধে দিলেন। সঙ্গে সঙ্গে জ্বর ভাল হয়ে গেল। এবার শায়খ তাকে তা খুলে দেখার জন্য নিষেধ করলেন না। তবুও ভয়ে (ঐ ছাত্র) তাবীজ খানা পুনরায় খুলে দেখল না। অবশেষে এক বৎসর পরে যখন তাবীজ খোলা হল তখন সে দেখতে পেল তা একইভাবে بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡم লিখাছিল। **আল্লাহ্ তা'আলা**র রহমত তাঁর প্রতি বর্ষিত হোক এবং তাঁর সদকায় আমাদের ক্ষমা হোক। اٰمِین بِجاہِ النَّبِیِّ الْاَمین صَلَّی اللّٰہُ تَعالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

صَلُّوۡا عَلَی الۡحَبِیۡب ! صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّد

প্রিয় ইসলামী ভাইয়েরা! নিশ্চয়ই بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡم এর মধ্যে অনেক বরকত রয়েছে এবং তাতে রোগের চিকিৎসাও রয়েছে। এ ঘটনার দ্বারা শিক্ষা মিলল যে, বুযুর্গানে দ্বীন رَحِمَہُمُ اللّٰہ تَعَالٰی কোন বৈধ কাজের ক্ষেত্রেও যদি নিষেধাজ্ঞা করেন, তাহলে তা বুঝে না আসা সত্ত্বেও তা থেকে বিরত থাকা প্রয়োজন। আর এটাও শিক্ষা অর্জন হল যে, তাবীজ যেন খুলে না দেখা হয়। কেননা তা দ্বারা বিশ্বাসের মধ্যে নড়বড় হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এটা ছাড়াও তা ভাজ করারও একটি বিশেষ নিয়ম আছে। আর তাবীজ মোড়াবার সময় হতে পারে কিছু একটা অবশ্যই পড়া হয়েছে। সুতরাং তা খুলে দেখলে তার উপকারীতায় অবশ্যই ঘাটতি আসতে পারে।

জ্বরের ৭টি মাদানী চিকিৎসা

(১) لَا یَرَوۡنَ فِیۡهَا شَمۡسًا وَّ لَا زَمۡهَرِیۡرًا ﴿۱۳﴾ (**কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ**: তাতে না রৌদ্র দেখবে না অতি শীত।) (পারা-২৯, সূরা-কাহার, আয়াত-১৩) উপরোক্ত আয়াতে কারীমাটি ৭ বার (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ) পাঠ করে রোগীর উপর ফুঁক দিন। اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ জ্বরের তীব্রতায় কমতি পরিলক্ষিত হবে এবং রোগী আরাম বোধ করবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরূদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।" (মাতালিউল মুসাররাত)

(২) হযরত সায়্যিদুনা ইমাম জাফর সাদেক رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْه বলেছেন: সূরা ফাতিহা ৪০ বার (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ) পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে রোগীর মুখের উপর ছিটা দিন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ জ্বর চলে যাবে। (৩) **সুলতানে মদীনা** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم এর জ্বর ছিল। তখন সায়্যিদুনা হযরত জিব্রাঈল আমীন عَلَيْهِ السَّلَام এই দো'আ পাঠ করে ফুঁক দেন।

بِسْمِ اللهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَیْءٍ يُّؤْذِيْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْعَيْنٍ حَاسِدٍ ط اَللهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللهِ اَرْقِيْكَ

(**অনুবাদ:** আমি মহান **আল্লাহ্**র নামে আপনাকে ফুঁক দিচ্ছি, ঐ সকল বস্তু হতে যা আপনাকে কষ্ট দিচ্ছে সকল নফসের/ প্রত্যেকের অনিষ্ট হতে অথবা সকল হিংসাত্মক চক্ষু থেকে। মহান **আল্লাহ্** আপনাকে আরোগ্য দান করুন। আমি **আল্লাহ্**র নামে আপনাকে ফুঁক দিচ্ছি।) (সহীহ মুসলিম, ১২০২ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২১৮৬) জ্বরাক্রান্ত রোগীকে আরবীতে দো'আটি (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ) পাঠ করে ফুঁক দিয়ে দিন। (৪) জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তি এই দো'আটি পড়ুন। بِسْمِ اللهِ الْكَبِيْرِ اَعُوْذُ بِاللهِ الْعَظِيْمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَعَّارٍ وَّمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ (**অনুবাদ:** মহান **আল্লাহ্** এর নামে আমি সকল উত্তপ্ত রগ এর অনিষ্ট হতে এবং দোযখের আগুনের উষ্ণতার অনিষ্টতা থেকে মহান **আল্লাহ্**র নিকট আশ্রয় প্রার্থনা করছি। (তিরমিযী, ৪র্থ খন্ড, ২০ পৃষ্ঠা, হাদীস- ২০৮২) (৫) পবিত্র হাদীস শরীফে উল্লেখ আছে যে, তোমাদের মধ্যে যদি কারো জ্বর চলে আসে, তখন তার উপর যেন তিন দিন পর্যন্ত সকাল বেলা ঠান্ডা পানির ছিটা মারা হয়। (আল মুস্তাদরাক লিল হাকীম, ৫ম খন্ড, ৫৭৬ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৮২৭৬) (৬) পবিত্র হাদীসে আরো উল্লেখ রয়েছে: জ্বর জাহান্নামের উত্তপ্ততা সময়হ হতে একটি উত্তাপ। উহাকে পানি দ্বারা ঠান্ডা কর। (বুখারী, ২য় খন্ড, ৩৯৬ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৩২৬২)

বিখ্যাত মুফাসসির, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْه বলেছেন: আরব বাসীদের অধিকাংশ সময় "ছাফরাবী বোখার" (এক প্রকার জ্বর) হয়ে থাকে। যার মধ্যে গোসল খুবই উপকারী। আমরা যেহেতু অনারবী লোক, তাই অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতিরেকে গোসলের দ্বারা জ্বরের চিকিৎসা করা উচিত নয়।

কারণ আমাদের প্রায়ই ঐ জ্বরই এসে থাকে যাতে গোসল করা ক্ষতি কারক। এর দ্বারা নিউমোনিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। হযরত সায়্যিদুনা আল্লামা আলী ক্বারী رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ 'মিরকাতের' মধ্যে বলেছেন যে: এক ব্যক্তি হাদীসে পাকের অনুবাদ পাঠ করে, গোসলের দ্বারা জ্বরের চিকিৎসা করলেন। যাতে তার নিউমোনিয়া হয়ে গেল। অবশেষে অনেক কষ্টে কোন রকমে তার জীবন রক্ষা পেল। এতে সে হাদীসেরই অস্বীকারকারী হয়ে গেল। অথচ এটা তারই মূর্খতা ছিল। (সার সংক্ষেপ মিরআত, ২য় খন্ড, ৪২৯-৮৩০ পৃষ্ঠা) এ ঘটনার দ্বারা এটাও শিখা হল যে, সাধারণ লোকদেরকে অনুবাদের সাথে সাথে কোরআনের তাফসীর এবং হাদীস সমূহের শরাহ তথা ব্যাখ্যাগ্রন্থও পড়া উচিত।

হাড় দ্বারা চিকিৎসা করার মাদানী ফুল

হাড়ও মহান **আল্লাহ্ তা'আলা**র একটি নেয়ামত। হাড়ের মধ্যেও খাদ্যগুণ রাখা হয়েছে যা মানুষের জন্য উপকারী। সুতরাং যারা ঘরে রান্নার জন্য হাড় ছাড়া মাংস ক্রয় করে থাকেন। তারা নিজের সাথে সাথে পরিবারের লোকদেরকেও মহান **আল্লাহ্ তা'আলা**র একটি নেয়ামত থেকে বঞ্চিত করল। এটা নিশ্চিত যে মহান **আল্লাহ্ তা'আলা**র দুনিয়াতে কোন বস্তু অনর্থক সৃষ্টি করেননি। হাড়গুলো খাদ্যের সাথে সাথে ঔষধেরও কাজ দিয়ে থাকে। ডাক্তারগণ কোন কোন রোগীকে হাড়ের সুপ পান করারও পরামর্শ দিয়ে থাকেন। বরং আপনিও হয়ত বা অনেকবার হাড়ের সুপ পান করেছেন। শুধুমাত্র খাঁটি মাংসের টুকরার সুপ অবশ্যই কখনো পান করে নিন! হাড় অনেক গুরুত্বপূর্ণ বস্তু। ডাক্তারি শাস্ত্রের ভিত্তিতে হাড় থেকে তৈরী রগের ইনজেকশানও রোগীদেরকে পুশ করা হয়ে থাকে। গাভীর শিং গুড়ো করে খাবারের সাথে মিশিয়ে প্রতি চারদিন অন্তর অন্তর যার জ্বর আসে তাকে খাওয়ালে **আল্লাহ্**র হুকুমে আরোগ্য লাভ হয়ে যায়। গাভীর লোম জ্বালিয়ে পানিতে গুলে পান করলে দাঁতের ব্যথা ধীরে ধীরে চলে যাবে। (হায়াতুল হাইওয়ানুল কুবরা, ১ম খন্ড, ২১৯ পৃষ্ঠা) কবুতর যা একটি হালাল পাখি, তার হাড় জ্বালিয়ে "আঘাতের/ জখমের" স্থানে লাগালে মহান **আল্লাহ্** এর দয়া ও অনুগ্রহে তা ঠিক হয়ে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেল, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেল।” (তাবারানী)

পেট ব্যথার ৪টি চিকিৎসা

(১) হযরত সায়্যিদুনা আবু হুরায়রা رَضِیَ اللہُ تَعَالٰی عَنۡہُ বর্ণনা করেন যে: একবার আমি নামায পড়ে **রহমতে আলম, নূরে মুজাস্সম, রাসুলে মুহতাশম** صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم এর কাছে বসে পড়লাম। তখন **হুযুর** صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ইরশাদ করলেন: “তোমার কি পেটে ব্যথা আছে?” আমি বললাম: জ্বী, হ্যাঁ! তখন **হুযুর** صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ইরশাদ করলেন: “উঠো! নামায পড়ো, কেননা নামাযের মধ্যে (রোগের) শিফা রয়েছে।” (ইবনে মাযা, ৪র্থ খন্ড, ৯৮ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৩৪৫৮)

(২) لَا فِیۡہَا غَوۡلٌ وَّ لَا ہُمۡ عَنۡہَا یُنۡزَفُوۡنَ ﴿۴۷﴾[১] (পারা- ২৩, সূরা- ছোয়াফ্ফাত, আয়াত- ৪৭) শুরু ও শেষে দরূদ শরীফ সহকারে একবার পড়ে পানি অথবা যে কোন খাবারের জিনিসের উপর ফুঁক দিয়ে খেয়ে নিন, اِنۡ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যথার জন্য উপকার হবে। অন্য কেউও পড়ে ফুঁক দিয়ে দিতে পারেন। (৩) খুব ভালভাবে পাকা আনার ফলের দানার উপর লবণ ও গোল মরিচ (এর গুড়া) ছিটিয়ে ভালভাবে চিবিয়ে খেলে اِنۡ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যথা খুব দ্রুত বিদায় নেবে। (খুব ভালভাবে চিবিয়ে খাওয়া একান্ত জরুরী) (৪) প্রত্যহ সকাল ও সন্ধ্যা এক একটি ডিমের শুধু কাঁচা সাদা অংশ (সিদ্ধ বিহীন) পান করে নিন, اِنۡ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যথা দূর হয়ে যাবে এবং এর সাথে সাথে তার বহুধরণের অন্যান্য রোগও দূর হয়ে যাবে।

বাচ্চাদের পেটের ব্যথার চারটি চিকিৎসা

বাচ্চাদের পেটের ব্যথার আলামত হল সে বার বার পায়ের পাতা থেকে হাটু পর্যন্ত অংশকে কুঞ্চিত/ জড়সড় করে নেয় এবং চিৎকার দিয়ে কাঁদতে থাকে। যখন এরূপ হবে (১) পিয়াজকে আগুনে সেঁকে পানি অথবা রস বের করে নিন এবং ৩ গ্রাম রস তাকে পান করিয়ে দিন। اِنۡ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যথায় আরাম বোধ করবে।

---

[১] **কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ:** না তাতে নেশা থাকবে এবং না সেটার কারণে তাদের মাথা চক্কর দিবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরূদ শরীফ পড়ে, **আল্লাহ্** তা'আলা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

(২) বাচ্চার পেটে একটু একটু গরম সেঁক দিন। (৩) বাচ্চাকে মধু চাটতে দিন। (৪) বাচ্চাকে ডিমের সাদা অংশ কাঁচা অবস্থায় সামান্য সামান্য করে (কিছুক্ষণ পর পর) পান করান। পাকস্থলির গরমে তা পাকানো (ডিমের ন্যায়) হয়ে যাবে এবং (ভেতরকার) জীবানু ইত্যাদি নিঃশেষ করে দিবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পেটের ব্যাথা দূর হয়ে যাবে।

পেটের জ্বলনের ২টি চিকিৎসা

(১) প্রতিদিন পাঁচটি খেজুর ধুয়ে রাত্রি বেলা একটি পাত্রে ভিজিয়ে রাখুন। সকালে তা কচলায়ে মধুর সাথে মিশিয়ে খালি পেটে পান করে নিন। (সাতদিন পর্যন্ত চিকিৎসা চালিয়ে যান) اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ জ্বালা পোড়া ঠান্ডা হয়ে যাবে। (২) পরিমাণ মত গ্লুকোজ পানিতে মিশ্রিত করে দিনে ২/৩ বার পান করে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পেটে শীতলতা চলে আসবে।

আমাশয়ের চিকিৎসা

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ ۞ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُلِّ شَیۡءٍ عَلِيۡمًا ﴿۳۲﴾

(পারা: ৫, সূরা: নিসা, আয়াত: ৩২) প্রতিদিন সূর্যোদয়ের পূর্বে (শুরু ও শেষে দরূদ শরীফ একবার করে পড়ে) উক্ত আয়াত পাঠ করে এক গ্লাস পানিতে ফুক দিয়ে “খালি পেটে” পান করে নিন। তারপর আধা ঘন্টা পর্যন্ত কোন ধরণের খাবার কিংবা পানীয় দ্রব্যাদি খাবেন না। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পুরাতন আমাশয়ের নিঃশেষ হয়ে যাবে। (চিকিৎসার মেয়াদ ২১ দিন)

পেটে ক্রিমি/পোকা হওয়া

পেটে যদি ক্রিমি দেখা দেয়, তাহলে মধুর সাথে উগ্রগন্ধী লতাবিশেষের বীজ মিশিয়ে চেটে নিন অথবা জীরাকে পানিতে সিদ্ধ করে ঐ পানি পান করে নিন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তাবারানী)

বমি করার উপকারিতা ও অপকারিতা

(১) বমি করার দ্বারা পাকস্থলী/পেট পরিস্কার হয়। প্রসিদ্ধ ডাক্তার ‘বাকরাত’ বলেন: প্রত্যেক ব্যক্তিরই মাসের মধ্যে কমপক্ষে দুইবার বমি করা উচিত। কারণ ১ম বার বমির পর (ভিতরে) কিছু থেকে গেলে দ্বিতীয়বার তা যেন বের হয়ে আসে। (২) বেশি বেশি বমি হওয়া ক্ষতিকারক। তা দ্বারা বুক ও পাকস্থলীতে ব্যথা সৃষ্টি হয়। (৩) যখন বমি আসার উপক্রম হয় তখন জোর করে তা বন্ধ করে রাখা উচিত নয়। কারণ তাতে কঠিণ রোগ সৃষ্টি হওয়ার ভয় রয়েছে। উদাহরণ স্বরূপ তাতে পুরুষদের অন্ডকোষ বেড়ে যাওয়ারও সম্ভাবনা থাকে। **মাসআলা:** খাবার, পানি এবং ছফরা (হলুদ বর্ণের টক পানি) মুখভরে বমি (যা প্রচেষ্টা ছাড়া বন্ধ করা যায় না) তা মানুষের প্রস্রাবের ন্যায় নাপাক। এর ছিটা থেকে নিজের কাপড় চোপড় ইত্যাদিকে বাঁচানো প্রয়োজন। এভাবে “বমি” অযু নষ্ট করে দেয় এবং রোযার কথা স্মরণ থাকা অবস্থায় ইচ্ছা করে মুখভরে বমি করলে রোযা ভেঙ্গে যাবে এবং এতে শর্ত হল মুখ ভরে বমি করলে তাতে খাবার, পানি এবং হলদে হলদে টক পানি আসতে হবে। কফ, শ্লেষ্মা ইত্যাদি বস্তুর মুখ ভর্তি বমি করলেও অযু এবং রোযা কিছুই নষ্ট হয় না। বমি এর বিস্তারিত বিবরণ ও আহকাম শিখতে হলে **“ফয়যানে সুন্নাত”** ১ম খন্ড পৃষ্ঠা (১০৪৭-১০৫০) পর্যন্ত অধ্যয়ন করা একান্ত জরুরী।

বমি বন্ধ করার ৮টি চিকিৎসা

(১) কোন খাবার বা পান করার বস্তুর উপর “সুরা আতত্বারিক” পড়ে খাবার খেয়ে নিন অথবা পান করে নিন। (২) وَ قِيْلَ يٰۤاَرْضُ ابْلَعِىْ مَآءَكِ وَ يٰسَمَآءُ اَقْلِعِىْ وَغِيْضَ الْمَآءُ وَقُضِىَ الْاَمْرُ وَاسْتَوَتْ عَلَى الْجُوْدِىِّ وَقِيْلَ بُعْدًا لِّلْقَوْمِ الظّٰلِمِيْنَ ﴿۴۴﴾ (পারা- ১২, সূরা- হূদ, আয়াত- ৪৪)

এই আয়াতটি কাগজে লিখে খালি পেটে ৭ দিন পর্যন্ত পান করান।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার দরূদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।" **(মাজমাউয যাওয়ায়েদ)**

(চাইলে এক বসাতেই/ বারেই, ৭টি তাবিজ লিখে নিত পারেন এবং প্রতিদিন একটি করে পানিতে ঢেলে পান করিয়ে দিন।) (৩) আধা কাপ পানিতে একটা লেবু চিবিয়ে তার রস মিশিয়ে নিন এবং এতে সামান্য লবণ ঢেলে তা পান করে নিন। (৪) একটা ছোট এলাচি এবং একটি আন্জির ফল চিবায়ে খেয়ে নিবেন। (৫) সবুজ ধনিয়া পাতার রস বের করে দিনে ৪ বার এক চামচ করে পান করে নিন। (৬) বরফ চুষতে থাকুন। (৭) লেবু কেটে তাতে গোল মরিচের গুড়ো ও লবণ ছিটিয়ে চুষতে থাকুন। (৮) গরম পানিতে লবঙ্গ ভিজায়ে পান করলে অথবা মোসাম্বী ফল খেলে নিফাস মহিলার বমি اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বন্ধ হয়ে যাবে। (বাচ্চা জন্ম হওয়ার পর থেকে কিছু সময় পর্যন্ত মহিলাদের যে রক্ত দেখা যায় তাকে নিফাস বলে)

পাগলামী

এ রোগ সাধারণতঃ ঘুম না আসা, পেটের সমস্যা অথবা বিবাহ শাদীর মধ্যে বাধাগ্রস্ততা অথবা **আল্লাহ্**র পানাহ্! "হস্ত মৈথুন" (অর্থাৎ যে নিজের হাতের দ্বারা নিজের উপর গোসলকে ফরয করে থাকে) ইত্যাদির কারণে হয়ে থাকে। পাগলামীর কারণে মানুষ আশ্চার্যজনক আচরণ করে থাকে, ভীতিপূর্ণ আওয়াজ দিয়ে থাকে, কোন কোন সময় মানুষকে মারধর করে, যে কথা তার মস্তিষ্ক থেকে ইতোপূর্বে অতিবাহতি হয়ে গেছে সে বারবার সেটাকে পুনরাবৃত্তি করে। যখন তার চক্ষু লালবর্ণের হয়ে যায়, গড়গড় শব্দ করতে থাকে, তখন কোন সময় তার এ অবস্থার কারণ মানুষ মনে করে থাকে যে, তাকে জ্বিন জাতি আছর করেছে। যদিও খারাপ জ্বিন মানুষকে এরূপ আছর করে থাকে। কিন্তু তার বিশেষ কিছু চিহ্ন হয়ে থাকে। তাই সকল রোগীকে শুধুশুধু 'জ্বীন গ্রস্থ' বলে সিদ্ধান্ত দেয়া যাবে না।

পাগলামীর চিকিৎসা

পাগলামীর রোগীকে কলিহড় ("কালো হাড়" যা এক প্রকার গাছের শিকড় বিশেষ) এর মোটা মোটা চুর্ণ ৬ গ্রাম খাওয়ায়ে দিন।

আর এক পোয়া দুধের সাথে এক চামচ মধু মিশিয়ে তাতে সূরা ফাতিহা ৭ বার (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ) পাঠ করে ফুঁক দিয়ে তাকে পান করিয়ে দিন। রোগীকেও একই নিয়মে পাঠ করে ফুঁক দিন এবং কৌশিশ করে তাকে শুইয়ে দিন।

"টাক" এর ৪টি চিকিৎসা

(১) প্রত্যহ জয়তুন শরীফ এর তৈল মাথায় ঢেলে "টাক" এর স্থানে খুব বেশি করে মালিশ করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এভাবে বন্ধ হয়ে যাওয়া লোমকূপগুলো খুলে যাবে এবং চুল গজাতে থাকবে। কিন্তু এ চিকিৎসা অনেক দিন পর্যন্ত। (২) পেয়াজের রস তৈলের ন্যায় মাথায় দিলে মাথার উকুন মরে যায় এবং অসুস্থতার কারণে যেসব চুল পড়ে গেছে তাও পুনরায় গজায়। (এ চিকিৎসার ফলে মাথায় দূর্গন্ধ হয়ে যাবে, এ অবস্থায় মসজিদে প্রবেশ করা হারাম। তাই ইসলামী ভাইয়েরা ভালভাবে মাথা ধৌত করে দূর্গন্ধ দূর করেই মসজিদে প্রবেশ করবেন।) (৩) দাড়ি অথবা মাথার চুল যদি ঝরতে থাকে অথবা টাক দেখা দেয় তাহলে ৮ চামচ "যয়তুন" এর তৈল গরম করে তার সাথে এক চামচ খাঁটি মধু এবং এক চাম্চ দারুচিনীর গুড়া মিশিয়ে নিন। তারপর যেখানে যেখানে চুল অথবা দাড়ি ঝরে গেছে ঐ সকল স্থানে ভালভাবে মালিশ করুন। অতঃপর আনুমানিক ৫ মিনিট পর তা ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন অথবা গোসল করে নিন। অবশিষ্ট তৈল পরবর্তীতে ব্যবহার করতে পারেন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ ১২ দিনের মধ্যে এর উপকারিতা দেখতে পাবেন। তবে পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত এ চিকিৎসা চালিয়ে যান। (৪) কালজিরা পিশে মেহেদীর (পাতা অথবা গুড়ার) সাথে মিশিয়ে লাগালে মাথার চুল পড়া বন্ধ হয়ে যায়।

দূর্বলতার ২টি চিকিৎসা

(১) প্রসিদ্ধ মুফাসসির, হাকীমুল উম্মত, হযরত মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحۡمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيۡهِ এর উক্তির সার কথা হল: দূর্বলতার উত্তম চিকিৎসা হল "তালবিনা"।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তির নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করল না তবে সে মানুষের মধ্যে সবচেয়ে কৃপণ ব্যক্তি।" (আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব)

তালবিনা প্রস্তুত করার পদ্ধতি হল এই: দুধের সাথে (যব অথবা) গমের আটা অথবা ভূষি মিশিয়ে পাতলা করে রান্না করে নিন। তারপর প্রয়োজন অনুসারে তাতে খাঁটি মধু ঢালুন। এরপর ইচ্ছানুসারে খেতে থাকুন। এটাকে আরবী ভাষায় "তালবিনা" উর্দূ ভাষায় "লেপ্‌টা" (রাব) এবং পাঞ্জাবী ভাষায় "সীরাহ" বলা হয়। এটা বিশেষতঃ রোগ থেকে আরোগ্য লাভের পর দূর্বলতা দূর করার জন্য সীমাহীন উপকারী। এটা খুবই হালকা খাদ্য। এটা খুব তাড়াতাড়ি হজম হয়ে যায়। পেটে কোন বোঝার সৃষ্টি করে না। অন্তরকে শক্তিশালী করে, দুঃখ চিন্তা এবং মনের ভীতিভাব দূর করে। (মিরআত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ১৭ পৃষ্ঠা) (২) মহিষের গরম দুধের সাথে বড় চামচে ২ চামচ মধু মিশিয়ে প্রতিদিন খেলে শারীরিক শক্তি বৃদ্ধির জন্য এটা যথেষ্ট উপকারী।

রাতের খাবার খাওয়ার উপকারিতা

প্রিয় আক্বা, মক্কি মাদানী মুস্তফা صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ইরশাদ করেছেন: "রাতের খাবার কখনও ত্যাগ করবেনা। যদি ও তা এক মুষ্টি (পরিমাণ) খেজুরই বা হোক না কেন? কেননা রাতের খাবার বাদ দিলে (তা) মানুষকে দূর্বল করে দেয়।" (সুনানে ইবনে মাজাহ, ৪র্থ খন্ড, ৫০ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ৩৩৫৫)

মূত্রথলির পাথরীর চিকিৎসা

বেশি পরিমাণে খরবুজ (যা দেখতে তরমুজের মত ফুটি জাতীয় খুব মিষ্টি ফল) খান। কেননা ইহা মাথার খুশকী এবং খোস্ পাচড়াকে দূর করে দেয়। শরীরের গ্রন্থি সমূহ সতেজ করে। বেশি পরিমাণে প্রস্রাব বের করে এবং মূত্রথলীর পাথর থেকে মুক্তি দেয়। তরমুজ এবং খেজুর মিলিয়ে খাওয়া **নবী কারীম** صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم থেকে প্রমাণিত রয়েছে।

(শামায়েলে তিরমিযী, ১২১ পৃষ্ঠা, হাদীস- ১৯০)

বুকের জ্বালার ৭টি চিকিৎসা

(১) যদি অনুকূলে হয় তাহলে প্রত্যহ দিনের বেলা একটি পাকা কলা খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (২) প্রতি তৃতীয় দিনে তিন চামচ ইসুবগুলের ভূষি সামান্য পানি দ্বারা ভিজিয়ে পাতলা করে নিন।

শুধু শুধু ইসুবগুল মুখে ঢেলে দিলে তা মুখে লেগে যেতে পারে, তাই প্রথমে সামান্য পানি মুখে নিয়ে এরপর ইসুবগুলের ভূষি মুখে দিন। (৩) সপ্তাহে ২টি রোযা রাখুন। সেহেরীতে অল্প খান। সম্ভব হলে জুমাবার ও শনিবার অথবা বৃহস্পতিবার ও জুমাবারে রোযা রেখে নিন) আমার আক্বা আ'লা হযরত, ইমামে আহলে সুন্নাত, মওলানা শাহ ইমাম আহমদ রেযা খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বলেন: জুমাবার অর্থাৎ যখন এর সাথে বৃহস্পতিবার অথবা শনিবার অন্তর্ভূক্ত হয়। বর্ণিত আছে যে, (এটা) ১০ হাজার বছরের রোযার সমতুল্য। (ফতোওয়ায়ে রযবীয়া, ১০ম খন্ড, ৬৫৩ পৃষ্ঠা) (৪) খিরা, শসা, পাতাসহ মুলা, শালগম, বীট চিনি, গাজর এবং আপেল এই সকল সবজী এবং আপেলের না ছিলকা তুলে নিবেন, না চেচেঁ ফেলবেন। কারণ এতে অধিকাংশ ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়। এমনিতে ধুয়ে আহার করবেন। (৫) প্রত্যহ কমপক্ষে ১২ গ্লাস পানি পান করুন। (আর খাওয়া-দাওয়ার সময় যে পরিমাণ পানি আমরা পান করে থাকি তাও ঐ ১২ গ্লাসের অন্তর্ভূক্ত) (৬) ঠান্ডা পানীয় দ্রব্য, আচার, ময়দার তৈরী খাদ্যাবলী, পীজা, পরটা এবং মিষ্টি দ্রব্য ইত্যাদি থেকে যথাসাধ্য বিরত থাকুন। তাছাড়া খাবার কম খাবেন, আরো খাওয়ার ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও হাত গুটিয়ে নিবেন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বুকের জ্বালা পোড়া সহ কয়েক প্রকারের রোগ থেকে রক্ষা পাবেন। (৭) যখন বুকে জ্বালা পোড়া শুরু হয় অথবা তিক্ত পানি পাকস্থলী থেকে কণ্ঠনালীর দিকে উঠে আসছে অনুভব হয়, তখন **PEPTINIL** নামক ট্যাবলেট পানি দ্বারা পান করে নিন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এটা খুবই উপকারী হিসাবে দেখতে পাবেন। (তবে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে তা খাবেন।)

এজমা (হাঁপানী) রোগের ৩টি চিকিৎসা

(১) প্রতিদিন তিন অথবা পাঁচটি খেজুর ধুয়ে খেয়ে নিন এবং এর উপর গরম পানি পান করুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কফ পাতলা হয়ে বের হয়ে যাবে এবং শ্বাস কষ্টে আরাম মিলবে। (২) তিনটি শুকনো আন্‌জির ফলকে দুধের সাথে রান্না করে প্রত্যহ সকালে ও সন্ধ্যায় আহার করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ কফ এবং এজমা (হাঁপানী) উভয় রোগ থেকে মুক্তি মিলবে। (৩) প্রত্যহ গাজরের রস পান করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এজমার রোগে প্রশান্তি লাভ হবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "আমার উপর অধিক হারে দরূদে পাক পাঠ করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।" (আবু ইয়ালা)

এজমার প্রাথমিক অবস্থার ৩টি চিকিৎসা

(১) সামান্য হলুদ এবং শুকনো আদার অল্প চুর্ণ, মধুর সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ শ্বাস কষ্টে আরাম অনুভব হবে। (২) একটি পাকা কলা আগুনের তাপের উপর গরম করে তা ছিলে উহার উপর গোল মরিচের গুড়া চিটিয়ে খেয়ে নিন। (৩) দুই চামচ আদার রস মধুর সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিন।

আঙ্গুল কেটে গেলে তবে.....

আঙ্গুল ইত্যাদি কাটা গেলে কাপড়ের উপর খাঁটি মধু লাগিয়ে পট্টি (ব্যান্ডেজ) বেঁধে দিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যাবে এবং ক্ষতস্থান ঠিক হয়ে যাবে।

কাঁটা বের করার পদ্ধতি

যদি শরীরের কোথাও কাঁটা বিঁধে যায় এবং তা বের করা না যায়, তাহলে ডিমের সাদা অংশ এর মধ্যে সামান্য ফিটকারী মিশিয়ে ঐ স্থানে বেঁধে দিন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ অল্প কিছুক্ষণের মধ্যেই কাঁটা বের হয়ে আসবে।

কোন স্থান পুড়ে গেলে তার ৪টি চিকিৎসা

(১) চুলাতে খুব ভালভাবে নারিকেল তৈল ফুটানোর পর একটু গরম কমলে (সহনীয় অবস্থায় আসলে) পোড়ার স্থানে মালিশ করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। (২) খুব বেশি পাকা কলা ভালভাবে কঁচলায়ে পোড়ার স্থানে লাগিয়ে দিয়ে পট্টি বেঁধে দিন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ সাথে সাথে আরাম অনুভব হবে। (৩) গরম পানি অথবা ভাপ দ্বারা পুড়ে যাওয়া স্থানের উপর চাউলের গুড়া (আটা) ছিটিয়ে দিলে উপকার হবে। (৪) পুড়ে যাওয়া চামড়ার উপর সাদা দাগ থেকে গেলে খাঁটি মধুতে তুলা ভিজিয়ে ক্ষতস্থানে বেঁধে রাখলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ দাগ চলে যাবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরূদ শরীফ পড়ে, **আল্লাহ্ তা'আলা** তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।" **(মুসলিম শরীফ)**

ক্লান্তিভাব দূর করার ৪টি চিকিৎসা

(১) খাতুনে জান্নাত হযরত বিবি ফাতেমাতুয্ যাহরাকে رَضِیَ اللهُ تَعَالٰی عَنْهَا **মাহবুবে খোদা, রহমাতুলল্লি আলামীন** صَلَّی اللهُ تَعَالٰی عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ক্লান্তিভাব দূর করার এই চিকিৎসা শিক্ষা দিয়েছেন: "শোয়ার সময় ৩৩ বার سُبْحٰنَ الله, ৩৩ বার اَلْحَمْدُ لِلّٰه এবং ৩৪ বার اَللهُ اَکْبَرُ পড়ে নিবে।" **(মুসলিম, ১৪৬০ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ২৭২৮)**

(২) যে ব্যক্তি (উঠতে-বসতে, চলতে-ফিরতে) یَا قُدُّوْسُ পাঠ করতে থাকবে اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ ক্লান্তি হতে মুক্ত থাকবে। (৩) লেবুর শরবত চিনি মিশিয়ে পান করলেও ক্লান্তিভাব দূর হয়ে যায়। (৪) বড় দুই চামচ খাঁটি মধু এক গ্লাস পানিতে মিশিয়ে পান করে নিন اِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ ক্লান্তিভাব দূর হয়ে যাবে।

বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষার জন্য .....

পুরাতন স্ত্রী রোগ হতে মুক্তি এবং ভবিষ্যতে তা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য ইসলামী বোনেরা নিম্নে বর্ণিত বস্তুগুলো অধিক হারে ব্যবহার করুন। (১) বীট চিনি, (২) পাতা বিশিষ্ট সবজী (তরকারী) (৩) শাক, (৪) সয়াবিন, (৫) সোলাঈর (এক প্রকারের) শাক, (৬) সরিষার শাক, (৭) কড়ি পাতা (এক ধরণের সুগন্ধি পাতা) রোগী ও নিরোগী সবাই এটা খাবেন, (৮) সবুজ ধনিয়া, (৯) পুদিনা, (১০) কাল এবং সাদা চনা, (১১) বিভিন্ন প্রকার ডাল, (১২) চালা ব্যতীত আটার রুটি। (ব্রাউন খবুজ (রুটি) ও ব্রাউন রুটি (পাউ রুটি) নামে এক ধরণের আটার রুটি বেকারীতে পাওয়া যায়)

"হায়েয" এর ক্ষতির ক্ষতিকর দিক সমূহ

ইসলামী বোনদের হায়েযের রক্ত যদি ভালভাবে নিয়মিত বের না হয় অথবা খুব কষ্ট ব্যাথা বেদনা সহকারে বের হয় অথবা বন্ধ হয়ে যায়, তাহলে এতে কয়েক প্রকারের রোগ জন্ম নেয়। যেমন- মাথা ঘুরানী দেখা দেয়, মাথা ব্যথা শুরু হয়, বরং দূষিত রক্তের ব্যাধি সমূহ যেমন- খোস-পাচড়া, ফোড়া, ব্রণ ইত্যাদি।

রাসুলুল্লাহ **ইরশাদ করেছেন:** “যে ব্যক্তি আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করা ভুলে গেল, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেল।” (তাবারানী)

হায়েযের অনিয়ম এবং ভীতিপদ স্বপ্ন

হায়েজের নিয়মতান্ত্রিকতার অভাবে রোগীর অন্যান্য দুশ্চিন্তা ছাড়াও ভীতিপূর্ণ স্বপ্ন তাকে আরো বিপদগ্রস্থ করে তোলে। এমন কি অনেক সময় ‘তদবীরকারক’ তাকে “তোমার উপর জ্বীনের নজর পড়েছে”, এরূপ বলে তাকে আরো ভীত বিহ্বল করে তোলে। অথচ তার উপর এ ধরণের কোন প্রভাব নেই। ইসলামী ভাই ও বোনেরা যে কারণেই ভীতিপূর্ণ স্বপ্ন দেখে থাকুক না কেন, (তা দূর করার একমাত্র সু ব্যবস্থা হল) “প্রত্যহ শয়ন কালে তারা যেন يَا مُتَكَبِّرُ ২১ বার) পাঠ করে নেয়। (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ পড়ে নিবেন) এ আমল নিয়মিত পালন করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ স্বপ্নে ভয় পাবে না।

হায়েযের সময় রক্ত বেশি গেলে তার ২টি চিকিৎসা

(১) যদি হায়েজের সময় রক্ত বেশি যায় এবং মাথা চক্কর দেয়, তাহলে তুলশী পাতার রসের সাথে এক চামচ মধু মিশিয়ে সেবন করা খুবই উপকারী। (২) ছয় গ্রাম ধনিয়া (বীচি) পিশে আধা কিলো পানির সাথে মিশিয়ে খুব ভাল করে রান্না করুন। যাতে পানির পরিমাণ অর্ধেকে নেমে আসে। তারপর চুলা থেকে পাত্রটি নামিয়ে তাতে এক চামচ মধু মিশিয়ে সামান্য গরম থাকতে পান করে নিন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ খুব দ্রুত উপকার হবে। (২০ দিন পর্যন্ত এ চিকিৎসা চালিয়ে যান)

মাসিক ঋতুস্রাবের সমস্যাবলীর ৩টি চিকিৎসা

(১) হিঙ্গ্ (দুর্গন্ধযুক্ত ঔষধ বিশেষ, যা এক প্রকার গাছের রস বা কস, যা পাশারীর দোকানে পাওয়া যায়, তা) খেলে মহিলাদের বাচ্চাদানী সংকোচিত হয়ে আসে এবং হায়েজের রক্ত খুব পরিস্কার হয়ে আসে। (২) ১২ গ্রাম কালো তিল, সোয়া কিলো পানির সাথে মিশিয়ে খুব ভাল করে গরম করুন। যখন ৪ ভাগের তিন ভাগ পানি শুকিয়ে যাবে তখন তাতে একটু গুড় মিশিয়ে পুনরায় গরম করুন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "তোমরা যেখানেই থাক আমার উপর দরূদে পাক পড়, কেননা তোমাদের দরূদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।" (তাবারানী)

(খাওয়ার উপযোগী হওয়ার পর) এ পানি পান করলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ মাসিক ঋতুস্রাবের কষ্ট দূর হয়ে যাবে এবং এর টাইমিং ঠিক হয়ে যাবে। (৩) কাঁচা পেয়াজ খেলে মাসিক ঋতুস্রাব পরিস্কার ভাবে আসে এবং ব্যথা হয় না।

হায়েজ বন্ধ হয়ে গেলে ৬টি চিকিৎসা

(১) যদি গরমী অথবা শুষ্কতার কারণে মহিলাদের হায়েয বন্ধ হয়ে যায় তাহলে এক কাপ মিষ্টি জিরার রসের সাথে ছোট চা চামচের পরেমান তরমুজের বিচির মগজ ও এক চামচ মধু মিশিয়ে সকাল-সন্ধ্যা পান করুন, اِنْ شَآءَالله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে। পানি বেশি বেশি পান করুন। সম্ভব হলে প্রত্যহ ১২ গ্লাস করে পানি পান করুন। (২) ২৫ গ্রাম গুড় এবং ২৫ গ্রাম মিষ্টি জিরাকে এক কেজি পানির মধ্যে গরম করে নিন। যখন এক পেয়ালা পরিমাণ পানি অবশিষ্ট থেকে যাবে তখন তা ছেঁকে নিয়ে গরম গরম পান করে নিন। পূর্ণ আরোগ্য লাভ না করা পর্যন্ত সকাল-সন্ধ্যা চিকিৎসা চালিয়ে যান। (৩) প্রত্যেক খাবারের সাথে রসুনের একটি কোষ চিকন করে কেটে খেয়ে নিন। উত্তম হচ্ছে ফুটিয়ে গরম করে পান করা। (নামায, যিকর ও দরূদের জন্য মুখ ভালভাবে পরিস্কার করে নিতে হবে। যাতে দুর্গন্ধ দূর হয়ে যায়।) (৪) তিনটি শুকনো খেজুর, বাদামের বিচি ১০ গ্রাম, নারিকেল ১০ গ্রাম, কিসমিস ২০ গ্রাম। হায়েযের সময় প্রত্যহ গরম দুধের সাথে মিশিয়ে খেতে থাকুন। (৫) হায়েযের (নির্দিষ্ট) দিন সমূহের ঠিক এক সপ্তাহ আগে প্রত্যহ দুধের সাথে ২৫ গ্রাম মিষ্টি জিরা খেতে থাকুন। (৬) আলু, মসুরের ডাল এবং শুকনো খাবার হায়েযের দিনগুলোতে (খেলে শারীরিক) প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে থাকে। সুতরাং ঐ সময়ে এগুলো খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

হায়েযের ব্যথা বেদনার চিকিৎসা

২৫ গ্রাম গুড় এবং ১৫ গ্রাম গাজরের বীজ দুই গ্লাস পানিতে মিশিয়ে সিদ্ধ করে নিন। যখন মাত্র আধা গ্লাস পানি অবশিষ্ট থেকে যায়, তখন তা ছেঁকে পান করে নিন। যদি পূর্বে হায়েয ব্যথা সহকারে দেখা দিত, তাহলে এখন তা বিনা ব্যথায় শুরু হবে। اِنْ شَآءَالله عَزَّوَجَلَّ

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরূদ শরীফ লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।" (তাবারানী)

"বন্ধ্যাত্ব" এর ৫টি চিকিৎসা

(১) প্রত্যেক নামাযের পর স্বামী-স্ত্রী উভয়ে (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ সহ) পবিত্র কুরআনে বর্ণিত এই দো'আয়ে ইব্রাহিম عَلَيْهِ السَّلَام তিন বার করে পাঠ করতে থাকুন: رَبِّ اجْعَلْنِیْ مُقِیْمَ الصَّلٰوةِ وَمِنْ ذُرِّیَّتِیْ ۖ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَآءِ ﴿۴۰﴾ رَبَّنَا اغْفِرْ لِیْ وَلِوَالِدَیَّ وَلِلْمُؤْمِنِیْنَ یَوْمَ یَقُوْمُ الْحِسَابُ ﴿۴۱﴾ **কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ:** "হে আমার রব! আমাকে নামায কায়েমকারী রাখো এবং আমার কিছু বংশধরকে, হে আমাদের রব! এবং আমার প্রার্থনা কবুল করে নাও। হে আমার রব! আমাকে ক্ষমা করো এবং আমার মাতা-পিতাকে ও সমস্ত মুসলমানকে, যেদিন হিসাব কায়েম হবে। (পারা: ১৩, সূরা: ইব্রাহীম, আয়াত: ৪০,৪১)

(২) স্বামী স্ত্রী উভয়ে প্রত্যেক নামাযের পর (শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ সহ) দো'আয়ে যাকারিয়া عَلَيْهِ السَّلَام তিনবার করে পাঠ করতে থাকুন: رَبِّ هَبْ لِیْ مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً ۚ اِنَّكَ سَمِیْعُ الدُّعَآءِ ﴿۳۸﴾ **কানযুল ঈমান থেকে অনুবাদ:** হে আমার রব! আমাকে তোমার নিকট থেকে প্রদান করো পবিত্র সন্তান। নিশ্চয়, তুমিই প্রার্থনা শ্রবণকারী। (পারা: ৩, সূরা: আলে ইমরান, আয়াত: ৩৮) (৩) একটি "জায়ফল" খুব গুড়ো করে পিশে ৭ ভাগ করে নিন। তার পর তিন মাস পর্যন্ত স্ত্রী এক এক ভাগ প্রতিদিন সকালে পানি দ্বারা খেয়ে নিবে। কিন্তু হায়েযের দিনগুলোতে খাবেন না) (৪) ১২ গ্রাম মিষ্টি জিরা এবং ৫০ গ্রাম গোলাপের পাপড়ী প্রত্যহ রাত্রে গরম দুধের সাথে মিশিয়ে খেয়ে নিন। (৫) আধা কিলো চিনি, আধা কিলো মিষ্টি জিরা, ২৫০ গ্রাম বাদামের মগজ, আধা কিলো দেশী ঘি। মিষ্টি জিরাকে প্রথমে খুব গুড়া করে পিশে গরম ঘি এর সাথে মিশিয়ে নিন, এরপর তাতে চিনি ঢালুন। তারপর উহা চুলা থেকে নামিয়ে বাদাম ভাংগা গুলো এর উপরে ঢেলে দিন।

ব্যবহার বিধি

যে দিন হায়েয (মাসিক ঋকুস্রাব) শুরু হবে। ঐ দিন থেকে স্বামী-স্ত্রী উভয়ে ত্রিশ ত্রিশ গ্রাম সকাল-সন্ধ্যা দুধ দ্বারা খাওয়া শুরু করে দিন। (চিকিৎসার সময়কাল কমপক্ষে ৯২ দিন)

গর্ভবতী মহিলার বিভিন্ন কষ্টের ৬টি চিকিৎসা

(১) দেশী ঘির মাঝে ভূনাকৃত হিংগ্ দেশী ঘির সাথে (মিশিয়ে) খেলে প্রসব বেদনা ও মাথাঘুরা উপশম হয়। (২) যদি গর্ভবর্তী মহিলার ক্ষুধা না লাগে, তাহলে ২ চামচ আদার রস এর সাথে একটা সুপারী পরিমাণ, গুড়, আর এক পোয়া চামচ আজমার চূর্ণ মিশ্রিত করে সকাল-সন্ধ্যা আহার করলে খুব বেশি ক্ষুধার সঞ্চার হবে। (৩) গর্ভকালীন সময়ে জ্বর দেখা দেয়া অথবা প্রসবের পর কোমর ব্যথা হলে, আধা চামচ পিষা শুকনো আদা, আধা চামচ আজমা এবং আধা চামচ দেশী ঘি মিশ্রিত করে সকাল-সন্ধ্যা খাওয়াতে থাকুন, اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ ধীরে ধীরে প্রশান্তি লাভ হবে। (৪) গর্ভবর্তী মহিলা প্রত্যহ ১টি মোসাম্বী, ১টি ছোট আপেল খাবে। (তা খেতে একান্ত অপারগ হলে কমপক্ষে আয়রন জাতীয় ট্যাবলেট হলেও খান) اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ সর্বপ্রকার রোগ থেকে নিরাপদ থাকবে এবং সন্তান সুন্দর হবে। (আপেল এবং আয়রন জাতীয় টেবলেট বেশি পরিমাণে খেলে সন্তান কালো বর্ণের হতে পারে। (৫) বমি, (বমিভাব), বদ হজমী, গ্যাসের কারণে পেট ফুলা, কফ, পেটের ব্যথা এবং গর্ভবর্তীর বিভিন্ন কষ্টের মধ্যে আজমা এর চূর্ণ আধা চামচ কুসুম গরম পানির সাথে সকাল-সন্ধ্যা আহার করা খুবই উপকারী। (৬) ৩ গ্রাম বাটা ধনিয়া এবং ১২ গ্রাম চিনিকে চাউল ধোয়া পানির সাথে (মিশিয়ে) গর্ভবর্তী মহিলা আহার করলে বমির ক্ষেত্রে কমতি ঘটে এবং উপকার হয়।

সুশ্রী ও জ্ঞানী সন্তানের জন্য

গর্ভবতী মহিলা যদি বেশি পরিমাণে খরবুজা (যা দেখতে তরমুজের মত ফুটি জাতীয় খুব মিষ্টি ফল) খায়, তাহলে সন্তান সুন্দর, সুশ্রী এবং স্বাস্থ্যবান হয়ে জন্ম নিবে। اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "আমার প্রতি অধিকহারে দরূদ শরীফ পাঠ কর, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরূদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।" (জামে সগীর)

যদি গর্ভবতী মহিলা বরবটি (যা এক প্রকার প্রসিদ্ধ সবজী) বেশি পরিমাণে খায়, তাহলে সন্তান জ্ঞানবান হয়ে জন্ম হবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ

গর্ভকালীন সময়ের উত্তম আমল

গর্ভকালীন সময়ে যে কোন ধরণের কষ্ট লাঘবের জন্য, সন্তান প্রসবের সময় সহজতার জন্য "সূরা মরিয়ম" (পারা- ১৫) এর তিলাওয়াত খুবই উপকারী। গর্ভবতী মহিলা প্রতিদিন পাঠ করে নিজের উপর ফুঁক দিবেন অথবা অন্য কেউ পড়ে ফুঁক দিবেন। প্রত্যহ পড়া সম্ভব না হলে যখন ব্যথা বেশি হয় অথবা বাচ্চা পেটে বাঁকা হয়ে যায়, তখন পাঠ করে ফুঁক দিয়ে দিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এর বরকত খুব ভালভাবে প্রকাশিত হবে।

প্রসব বেদনাতে দেরী হলে

যদি গর্ভকালীন সময়ে সন্তান প্রসবের নির্ধারিত ব্যথা শুরু হতে দেরী হয়, তাহলে অনেক পুরাতন ৩০-৪০ গ্রাম গুড় নিয়ে ১০০ গ্রাম পানিতে গরম করে নিন। গুড় যখন গলে যাবে তখন এর সাথে "সোহাগা" এবং "স্ফীত ফিটকারী" ২ গ্রাম মিশিয়ে পান করালে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ সহজে সন্তান জন্মলাভ করবে।

বাচ্চা যদি গর্ভবতীর পেটে বাঁকা হয়ে যায়

"সূরাতুল ইনশিকাক" এর প্রথম দিকের পাঁচটি আয়াত তিনবার পাঠ করুন। (শুরু ও শেষে ৩ বার করে দরূদ শরীফ সহ) আয়াতগুলো তিলাওয়াতের শুরুতে প্রতিবার بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ পড়ে নিন, এসব কিছু পাঠ করে পানিতে ফুঁক দিয়ে পান করে নিন। প্রত্যহ এরূপ আমল করতে থাকুন। এছাড়া অন্যান্য সময়েও যখন সুযোগ মিলে এ আয়াত সমূহ পাঠ করতে থাকুন। অন্য কারো দ্বারাও তা পড়িয়ে ফুঁক দিয়ে নিতে পারেন اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বাচ্চা সোজা হয়ে যাবে। প্রসব বেদনার জন্যও এ আমল খুব উপকারী।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরূদ শরীফ পড়বে কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করব।" (কানযুল উম্মাল)

সাদা পানি

(১) গর্ভবতী মহিলার যদি প্রসব বেদনা আরম্ভ হওয়ার পূর্বে সাদা পানি বের হতে দেখা যায়, তাহলে ৩ গ্রাম জীরা এবং ৩ গ্রাম চিনি পিষে একত্রে মিশিয়ে নিন। তারপর ঐ চূর্ণগুলোকে পরিমাণ মত চাউল ধোয়া পানির সাথে মিশিয়ে পান করলে, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ সাদা পানি বের হওয়া বন্ধ হয়ে যাবে। (২) ৬ গ্রাম খাঁটি ঘি এবং ১টি পাকা কলা একত্রে খেলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পানি বের হওয়া বন্ধ হয়ে যাবে।

গর্ভের রক্ষার জন্য ৭টি চিকিৎসা

لا اله الا الله (ইরাব লাগানোর প্রয়োজন নেই, তবে لا এর বৃত্ত উভয় স্থানে খালি রাখবে) কোন কাগজে ৫৫ বার লিখে অথবা কারো মাধ্যমে লিখিয়ে নিয়ে প্রয়োজন অনুসারে তাবিজের মত ভাজ করে মোম অথবা প্লাষ্টিক এর মধ্যে পেছিয়ে কাপড় অথবা রেক্সিন অথবা চামড়ার মধ্যে সেলাই করে গর্ভবতীর গলায় ঝুলিয়ে নিবে অথবা বাহুতে বেঁধে নিবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ গর্ভও হেফাজত থাকবে এবং বাচ্চাও কোন বিপদাপদ ছাড়া নিরাপদে জন্মলাভ করবে। (আর যদি শুরু ও শেষে একবার করে দরূদ শরীফ পাঠ সহ) ৫৫ বার এ কালিমাংশ পাঠ দিয়ে পানিতে ফুঁক করে রেখে দেয় এবং জন্মের সাথে সাথে বাচ্চার মুখে উহা লাগিয়ে দেয়, তাহলে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বাচ্চা মেধাবী হবে এবং বাচ্চারা ভবিষ্যতে যে সব রোগের সম্মুখিন হয় তা থেকে বাচ্চা নিরাপদ থাকবে। আর যদি এই কালেমা পাঠ করে যায়তুন এর তেলে ফুঁক দিয়ে বাচ্চার সারা শরীরে হালকাভাবে মালিশ করে দেয়া হয়, তাহলে অফুরন্ত উপকার লাভ হবে, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ পোকা-মাকড় এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক জানোয়ার বাচ্চা থেকে দূরে থাকবে। এমনিভাবে ফুঁক দেয়া তেল বড়দের শারীরিক যে কোন ব্যথায় মালিশ হিসেবে খুবই উপকারী। (ফয়যানে সুন্নাত, ১ম খন্ড, ৯৯৫ পৃষ্ঠা) (২) কালিমা لا اله الا الله (এরাব ব্যতিত তবে لا এর বৃত্ত উভয় স্থানে খোলা থাকবে) কোন বরতনে অথবা কাগজে ১১ বার লিখে উহা ধুয়ে মহিলাকে পান করিয়ে দিন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ গর্ভের হিফাজত হবে।

যে মহিলার একেবারে দুধ আসে না অথবা কম আসে اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ তার জন্যও এই আমল খুবই উপকারী। চাই শুধুমাত্র একদিন পান করান অথবা কিছু দিন পর্যন্ত প্রতিদিন লিখে লিখে পান করান, উভয় ধরণের অনুমতি রয়েছে। (৩) يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ ১১১ বার কোন কাগজে লিখে গর্ভবতীর পেটের উপর বেঁধে দিন এবং সন্তান ভূমিষ্ট হওয়া পর্যন্ত বেঁধেই রাখুন। (প্রয়োজন অল্প সময়ের জন্য খুলে রাখাতে কোন ক্ষতি নেই।) اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ গর্ভও হিফাজত থাকবে এবং বাচ্চাও সুস্থ অবস্থায় জন্মলাভ করবে। (৪) গর্ভের হিফাজতের জন্য গর্ভের শুরু হতে বাচ্চার দুধ ছাড়ানো পর্যন্ত সময়ে প্রতিদিন একবার সূরা ওয়াশ শামস (৩০ পারা) পড়ুন। (৫) গর্ভ নষ্ট হয়ে যাওয়ার ভয় হলে প্রত্যহ ফযরের নামাযের পর স্বামী তার গর্ভবতী স্ত্রীর পেটের উপর নিজের শাহাদাত আঙ্গুল রেখে ১০ বার গোলবৃত্তাকারে আঙ্গুল ঘুরাবে। প্রতিবারে আঙ্গুল ঘুরাবার সময় يَا مُبْتَدِئُ পড়ে নিবেন। (৬) গর্ভবতী মহিলা নিজে প্রত্যেক নামাযের পরে নিজের পেটের উপর হাত রেখে يَا رَقِيْبُ ৭ বার পাঠ করবেন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ বাচ্চা নষ্ট হবে না। (৭) যে মহিলার গর্ভ নষ্ট হয়ে যায়। তার গর্ভসঞ্চার হলে প্রথম থেকে বাচ্চা প্রসব হওয়া পর্যন্ত সময়ে প্রত্যহ সকালে শুকনো ধনিয়া ২১টি দানা এবং সন্ধ্যায় দুই চিমটি কালজিরা চিবায়ে খাবে তারপর ঠান্ডা পানি দ্বারা খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ নির্ধারিত সময়ে সুস্থ, সবল বাচ্চা জন্ম লাভ করবে।

মহিলাদের লিকুরিয়ার চিকিৎসা

(১) মহিলাদের লিকোরিয়া রোগ (জরায়ু বন্ধ হয়ে গেলে বা জরায়ু সমস্যা) দেখা দিলে, তা থেকে মুক্তি লাভের জন্য প্রত্যহ নাস্তার পর ৩টি শুকনো আন্‌জির ফল খেয়ে নিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ উপকার হবে।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "আমার উপর দরূদ শরীফ পাঠ করো, আল্লাহ্ তা'আলা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।" (ইবনে আ'দী)

ইরকুন্নিসা রোগের ২টি চিকিৎসা

(১) প্রত্যহ হাঁটু থেকে টাখনু গিড়া পর্যন্ত স্থানের যেখানে ব্যথা সে স্থানে হাত রেখে (শুরু ও শেষে দরূদ শরীফ সহকারে) সূরায়ে ফাতিহা একবার এবং এই দো'আটি ৭ বার পাঠ করে ফুঁক দিয়ে নিন: اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ عَنِّى سُوْءَ مَا اَجِدُ (হে **আল্লাহ্!** আমার মধ্য হতে রোগ দূর করে দিন)। যদি অন্য কেউ ফুঁক দেয়, তাহলে عَنِّى এর স্থলে পুরুষ عَنْهُ এবং মহিলা হলে عَنْهَا বলবেন। (আরোগ্য লাভ না হওয়া পর্যন্ত এরূপ চলবে।) (২) يَا مُحْيِىُ ৭ বার পাঠ করে পেটে গ্যাস জমলে বা পেটে অথবা পিঠে ব্যথা হলে, অথবা ইরকুন্নিসা অথবা শরীরের অন্য কোন জায়গায় ব্যথা হলে অথবা কোন অঙ্গ বিকল হয়ে যাওয়ার ভয় হলে নিজের উপর ফুঁক দিয়ে নিন। (আরোগ্য লাভ না হওয়া পর্যন্ত এরূপ চলবে)

দেশী মুরগীর উপকারীতা

দেশী মুরগির মাংস পেটের ব্যথার জন্য উপকারী। এর দ্বারা স্মরণ শক্তিও বৃদ্ধি পায়। আজকাল কিছু অসাধু ব্যক্তিবর্গ ফার্মের ছোট ছোট মুরগীর বাচ্চা এবং মুরগীর ডিমকে রং লাগিয়ে দেশী বলে চালিয়ে দেয়। দেশী মুরগী চেনার একটি অনন্য বৈশিষ্ট হল দেশী মুরগীর পেট ফার্ম এর মুরগীর পেটের তুলনায় একটু পাতলা হয়ে থাকে এবং ওজনও কম হয়ে থাকে।

وَ اللّٰهُ وَ رَسُوْلُهٗ اَعْلَمُ عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

পারিবারিক ঝগড়া বিবাদের চিকিৎসা

প্রসিদ্ধ মুফাসসিরে কুরআন, হাকীমুল উম্মত মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বলেছেন: ঘরে প্রবেশ করার সময় সর্বপ্রথম بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم পাঠ করে প্রথমে ডান পা দরজা দিয়ে প্রবেশ করানো উচিত। তারপর ঘরের সবাইকে সালাম দিয়ে ঘরের ভিতরে প্রবেশ করুন।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যার নিকট আমার আলোচনা হল এবং সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না, সে জুলুম করল।" **(আব্দুর রাজ্জাক)**

যদি ঘরে কেউ না থাকে, তাহলে- اَلسَّلَامُ عَلَيْكَ اَيُّهَا النَّبِيُّ وَ رَحْمَةُ اللهِ وَ بَرَكَاتُهٗ বলে ঘরে ঢুকবেন। কোন কোন বুযুর্গদেরকে দেখা গিয়েছে, দিনের শুরুতে যখন ঘরে ঢুকতেন তখন তারা بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ এবং 'قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ' পাঠ করে নিতেন। কারণ এর দ্বারা ঘরের লোকদের মধ্যে ঐক্যবদ্ধতাও বজায়থাকে (অর্থাৎ ঝগড়াঝাটি হয় না) এবং রুজির মধ্যে বরকতও হয়। **(মিরআতুল মানাজিহ, ৬ষ্ঠ খন্ড, ৯ পৃষ্ঠা)**

ইয়া ইলাহী হার ঘড়ী শয়তানছে মাহফুজ রাখ
দে জাগা ফিরদৌস মে নিরান ছে মাহফুজ রাখ।

কালজিরার ১৯টি মাদানী ফুল

(১) **ফরমানে মুস্তফা** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم: কালো দানায় (কালজিরার দানায়) মৃত্যু ছাড়া সব রোগের শিফা (আরোগ্য) রয়েছে। **(মিশকাতুল মাসাবিহ, ১৪৩ পৃষ্ঠা, হাদীস- ৪৫২০)** প্রসিদ্ধ মুফাসসির, হাকীমুল উম্মত, মুফতী আহমদ ইয়ার খান رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ বলেন: 'সকল প্রকার রোগের জন্য শিফা' দ্বারা উদ্দেশ্য হচ্ছে; সকল প্রকার শ্লেষ্মা (কফ) ও সর্দি জাতীয় রোগের ক্ষেত্রে শিফা। কেননা কালজিরা গরম এবং শুষ্ক হয়ে থাকে। সুতরাং, কফ, কাশি এবং সর্দির রোগে তা উপকারী হবে। **(মিরআত শরহে মিশকাত, ৬ষ্ঠ খন্ড, ২১৬ পৃষ্ঠা)** (২) প্রত্যহ সকালে খালি পেটে এক চিমটি পরিমাণ কালজিরা, আনুমানিক ১২ টি দানা খাঁটি মধুর সাথে মিশিয়ে بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ পড়ে নিয়ে শাহাদত আঙ্গুল দ্বারা চাটতে থাকুন, اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ অনেক প্রকারের রোগ নিঃশেষ হয়ে যাবে। (৩) কালজিরাকে (আগুনে) পুড়ে খেলে অর্শ্বরোগ দূর হয়ে যায়। (৪) কালজিরা খেলে পেটের কীট (কৃমি) মরে যায়। (৫) কালজিরাকে তেলের সাথে মিশিয়ে খুব ভাল করে গরম করে মাথায় ঐ তেল দিলে মাথা ব্যথা, সর্দি ও কাশি রোগে বেশ উপকার হয়ে থাকে। (৬) যদি খুশকীর কারণ মাথায় (চামড়ার বিশেষ) পাতলা আবরণ পড়ে যায়, তাহলে কালজিরা খেলে তা দূর হয়ে যায়। (৭) কালজিরাকে পানিতে ভাল করে গরম করে গড়গড়া, কুলি করার দ্বারা দাঁতের ব্যথা দূর হয়ে যায়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "ঐ ব্যক্তির নাক ধুলামলিন হোক, যার নিকট আমার আলোচনা হল আর সে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ল না।" (হাকিম)

(৮) প্রস্রাব না আসতে চাইলে বা আটকে আটকে আসবে অথবা বন্ধ হয়ে গেলে কালজিরা খাওয়ার দ্বারা প্রস্রাব স্বাভাবিক ভাবে চলে আসে। (৯) কালজিরার সাথে শিরকা মিশিয়ে খেলে কফ, শ্লেষ্মা, ফোস্কা পড়া, ফোলা রোগ ইত্যাদি দূর হয়ে যায়। (১০) যয়তুনের তৈলে কালজিরা ঢেলে ঘ্রাণ নিলে চক্ষের ব্যথা ধীরে ধীরে দূর হয়ে যায়। (১১) কালজিরা কফ জাতীয় জ্বরের জন্য উপকারী। (১২) কালজিরা হায়েযের (মাসিক রক্তস্রাবের) বাঁধা বিপত্তি দূর করে দেয়। (১৩) কালজিরা সিরকার সাথে মিশিয়ে কুষ্ট রোগের উপর লাগালে উপকার হয়। (১৪) অন্ডকোষ ফোলা রোগের জন্য কালজিরা পিষে সিরকার সাথে মিশিয়ে তথায় লাগালে উপকার হয়। (১৫) কালজিরা পিষে মেহেদীর সাথে মিশিয়ে মাথায় লাগালে মাথার চুলপড়ে যাওয়া বন্ধ হয়ে যায়। (১৬) কালজিরার ব্যবহার বুকের ব্যথা এবং কাঁশির জন্য উপকারী। (১৭) ঘরে কালজিরার ধোয়া দিলে ছারপোকা এবং মশা দূর হয়ে যায়। (১৮) ব্রেইনের রোগ হলে কালজিরার ২১টি দানা কাপড়ের পুটলীতে বেঁধে পানিতে গরম করুন। প্রথম দিন ডান নাসারন্ধ্রে ২ ফোঁটা পানি এবং বাম নাসারন্ধ্রে ১ ফোঁটা পানি ঢালুন। তারপর দ্বিতীয় দিন বাম নাসারন্ধ্রে ২ ফোঁটা এবং ডান নাসারন্ধ্রে ১ ফোঁটা পানি ঢালুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ তিন দিনের মধ্যে এ রোগ থেকে আরোগ্য লাভ হবে। (১৯) কালজিরা মধুর সাথে মিশিয়ে খেলে গুর্দার (মূত্রাশয়ের) পাথরী বের হয়ে আসে।

আন্‌জির ফলের ৩৩ মাদানী ফুল

(১) আন্‌জির ফলের মধ্যে অন্যান্য সকল প্রকার ফলের তুলনায় খুব উত্তমরূপে খাদ্যের উপাদান সমূহ রয়েছে। (২) আন্‌জির ফল অর্শ্ব, ফাইলস ইত্যাদি রোগকে নিঃশেষ করে দেয় এবং শরীরের জোরা সমূহের ব্যথা বেদনাকে দূর করে দেয়। (৩) আন্‌জির ফল সকালে খালি পেটে খাওয়ায় অতি আশ্চর্যজনক উপকার রয়েছে। (৪) শুকনো আন্‌জির ফল শক্ত হলে উহাকে কমপক্ষে ২৫ মিনিট পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, তারপর উহা ধুয়ে ছায়ায় শুকাতে দিন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ নরম হয়ে যাবে। সবজী সমূহ, ফল এবং শুকনো ফল-ফলাদি ইত্যাদি সম্ভব মত ধুয়েই যেন ব্যবহার করা হয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।” **(তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)**

যাতে করে রোগ জীবাণু ধোয়া, ঔষধের প্রভাব ধুয়ে মুছে চলে যায়। (৫) যদি অর্শ্ব রোগে রক্ত যায়, তাহলে ৫টি আন্‌জির টুকরো টুকরো করে এক পোয়া দুধের সাথে মিশিয়ে সিদ্ধ করে কিছুটা ঠান্ডা হওয়ার পর তা প্রত্যহ রাত্রে শয়নের পূর্বে খেয়ে নিন। إِنْ شَآءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ অল্প দিনের মধ্যেই রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যাবে। এ আমল প্রতিনিয়ত চালু রাখলে অনেক ভাল হবে। (৬) শুকনো অর্শ্ব রোগের কারণে যদি খুব বেশি ব্যথা অনুভব হয়, তাহলে এক চামচ মধু পানিতে মিশিয়ে প্রত্যহ সকালে খালি পেটে নাস্তার পূর্বে ৫টি আন্‌জির ফল খেয়ে নিন। আর রোযাদার হলে ইফতারের সময় খালি পেটে তা খেয়ে নিন। (৭) তাজা আন্‌জির ফলের রস বের করে শরীরের মাংসের কালো দানা (আচিল) দেখা দিলে এর মধ্যে লাগালে তা (মাংসের কালো দানা) ঝরে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। (৮) যার অর্শ্ব রোগের কষ্ট তুলনামূলক কম কিন্তু পেটে বদ হজমীর ভাব বেশি, তাহলে সে সকল প্রকার খাবার পূর্বে ৩টি আন্‌জির ফল খেয়ে নিবে। (৯) যার পেট (কোন কিছু খেলে) ফেঁপে যায়, সে খাবার খাওয়ার পরে ৩টি করে আন্‌জির ফল খেয়ে নিন। (১০) আন্‌জির ফল মোটা পেটকে ছোট করে দেয় এবং মোটা স্বাস্থ্যকে সুদর্শন স্বাস্থ্যে পরিণত করে দেয়। (১১) কোমরের ব্যথার জন্য প্রত্যহ ৭টি করে আন্‌জির ফল খেয়ে নিন। (সকালে হলে ভাল হয়) (১২) যার কোষ্ঠকাঠিণ্য রোগ রয়েছে, সে প্রত্যহ সকালে খালি পেটে ৫টি করে ডুমুর ফল খেয়ে নিবে। (১৩) আন্‌জির ফল খেলে হায়েযের রক্তের মাত্রা বৃদ্ধি পায় এবং মহিলাদের দুধের মধ্যেও সমৃদ্ধিঘটে। (১৪) আন্‌জির ফলের মধ্যে কাঁশি এবং এজমা (হাঁপানী) রোগের উপকারীতা রয়েছে। (১৫) আন্‌জির ফল মানুষের চেহারার উজ্জলতা করার ক্ষেত্রে উপকারী। (১৬) আন্‌জির ফল পুরাতন কফ, কাশির জন্য উপকারী। (১৭) আন্‌জির ফল কফ, শ্লেষ্মাকে পাতলা করে বের করে দেয়। (১৮) আন্‌জির ফল পিপাসাকে দূর করে। (১৯) আন্‌জির ফলের মজ্জা (শাঁস) জ্বরের সময় রোগীর মুখকে শুকতে দেয় না। (২০) মেথীর (এক প্রকার সবজী) বীজ ও আন্‌জির ফল পানির মধ্যে খুব ঘন করে রান্না করার পর তাতে মধু মিশিয়ে খেলে কাশির ভীষণ যন্ত্রণার মাঝে প্রশান্তি লাভ হয়।

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তবে আমার উপর দরূদ শরীফ পড়ো إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ! স্মরণে এসে যাবে।" **(সা'য়াদাতুদ দা'রাঈন)**

(২১) আন্‌জির ফল গুর্দা এবং মূত্রথলীর ব্যথা বেদনার ক্ষেত্রে উপকারী। (২২) সাদা আন্‌জির সবচেয়ে উন্নতমানের। এটা গুর্দা, মূত্রথলী এবং পিত্তের সকল প্রকার পাথরীকে গলিয়ে বের করে দেয়। (২৩) যদি কারো গুর্দা (কিডনী) অকার্যকর হয়ে যায় আর সে দীর্ঘ সময় পর্যন্ত আন্‌জির ফল খায়, তবে **আল্লাহ্**র দয়াতে সে সুস্থ হয়ে যেতে পারে। (২৪) আন্‌জির ফল পেটের (জমে যাওয়া) হাওয়াকে দূর করে দেয়। (২৫) আন্‌জির এবং বাদাম এক সাথে মিশিয়ে খেলে পেটের অধিকাংশ রোগ দূরে পালিয়ে যায়। (২৬) আন্‌জির ফল কণ্ঠনালীর (গলার) জ্বালা যন্ত্রণা, বুকের (ব্যথা বেদনা) বোঝা এবং ফুসফুসের স্ফীতি ইত্যাদি রোগের ক্ষেত্রে উপকার দেয়। (২৭) আন্‌জির কলিজা এবং তিলিকে পরিষ্কার করে দেয়। (২৮) আন্‌জির কলিজা এবং পিত্তের আবর্জনাকে কে বের করে দেয়। (২৯) আন্‌জির বক্ষের পুরাতন জ্বালা যন্ত্রণার ক্ষেত্রে খুব বেশি উপকারী। (৩০) আন্‌জির ফলকে পানির সাথে ভাল ভাবে উত্তপ্ত করে ঐ পানি দ্বারা গড়গড়া করলে দাঁতের মাড়ি এবং গলা ব্যথা ধীরে ধীরে হ্রাস পেতে থাকে। (৩১) শুকনো আন্‌জিরকে পোড়ায়ে উহার ছাই দ্বারা মাজন বানিয়ে দাঁত মাজলে দাঁতের ময়লা এবং দাগ দূর হয়ে যায়। (৩২) যব শরীফের রুটি এবং আন্‌জির ফল একত্রে খেলে বিভিন্ন প্রকারের মস্তিষ্কের রোগের চিকিৎসা হয়ে যায়। (৩৩) আন্‌জির ফল বিশেষভাবে ব্লাড প্রেসার এবং কোলেস্টরোল **(CHOLESTROL)** রোগের রোগীদের জন্য খুব উপকারী।

এক চুপ শত সুখ

মদীনার ভালবাসা, জান্নাতুল বাক্বী, ক্ষমা ও বিনা হিসাবে জান্নাতুল ফিরদাউসে প্রিয় আক্বা ﷺ এর প্রতিবেশী হওয়ার প্রত্যাশী।

৭ যিলকাদাতুল হারাম ১৪৩৪ হিঃ
13-10-2013

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০ বার দরূদ শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করব।" (আল কওলুল বদী)

তথ্যসূত্র

কিতাব	প্রকাশনা	কিতাব	প্রকাশনা
কুরআনে পাক	মাকতাবাতুল মদীনা, বাবুল মদীনা, করাচী	মাজমাউয যাওয়ায়িদ	দারুল ফিকির, বৈরুত
তাফসীরে কবীর	দারু ইহ্ইয়াউত্ তুরাসিল আরবী, বৈরুত	শামায়েলে তিরমিযী	দারু ইহ্ইয়াউত্ তুরাসিল আরবী, বৈরুত
তাফসীরে নঈমী	মাকতাবায়ে ইসলামীয়া, মারকাযুল আউলিয়া, লাহোর	মিরকাতুল মাফাতিহ্	দারুল ফিকির, বৈরুত
সহীহ বুখারী	দারু কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	মিরআতুল মানাজিহ	যিয়াউল কুরআন পাবলিকেশন্স, মারকাযুল আউলিয়া, লাহোর
সহীহ মুসলিম	দারু ইবনে হাযম, বৈরুত	রদ্দুল মুহতার	দারুল মারেফা, বৈরুত
সুনানে আবু দাউদ	দারু ইহ্ইয়া তুস তুরাসিল আরবী, বৈরুত	ফতোওয়ায়ে রযবীয়া	রযা ফাউন্ডেশন, মারকাযুল আউলিয়া, লাহোর
সুনানে তিরমিযী	দারুল ফিকির, বৈরুত	ফতোওয়ায়ে আফ্রিকা	নূরী কুতুবখানা, মারকাযুল আউলিয়া, লাহোর
সুনানে ইবনে মাযাহ	দারুল মারেফা, বৈরুত	কুতুল কুলুব	দারু কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত
মুসনাদে ইমাম আহমদ	দারুল ফিকির, বৈরুত	ইহ্ইয়াউল উলুম	দারে সাদের, বৈরুত
মুজামুল আওসাত	দারুল ফিকির, বৈরুত	বাহজাতুল আসরার	দারু কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত
মুস্তাদরাক	দারুল মারেফা, বৈরুত	হায়াতুল হাইওয়ানুল কুবরা	দারু কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত
আত্ তারগীব ওয়াত্ তারহীব	দারু কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	হিসনে হাসীন	মাকতাবাতুল আছরীয়া, বৈরুত
আমালুল ইয়াউম ওয়াল লাইলা	বৈরুত	আল ওয়াযিফাতুল করীমা	মাকতাবাতুল মদীনা, বাবুল মদীনা, করাচী
জামে সগীর	দারু কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরুত	ফয়যানে সুন্নাত	মাকতাবাতুল মদীনা, বাবুল মদীনা, করাচী

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরূদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরম্ভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গল শূণ্য হয়ে থাকে।" (মাতালিউল মুসার্‌রাত)

এক খ্রীষ্টানের ইসলাম গ্রহণ

মারকাযুল আউলিয়া (লাহোর) এক ইসলামী ভাইয়ের বর্ণনা কিছুটা এরকম: আমাদের এলাকায় একটি ওয়ার্কসপ ছিল। তাতে একটি টিভি ছিল, যেটাতে কারিগরেরা বিভিন্ন চ্যানেল দেখত। রমযান শরীফ ১৪২৯হিজরী (২০০৮) সালে যখন **দা'ওয়াতে ইসলামী**র মাদানী চ্যানেল যাত্রা শুরু করে তখন তাদের কিছু এমন পরিবর্তন এলো যে, অন্যান্য চ্যানেলের পরিবর্তে এখন তারা শুধু মাদানী চ্যানেল দেখতে লাগল। ঐ সকল কারিগরদের মধ্যে একজন খ্রীষ্টান যুবক কারিগর বিদ্যমান ছিল। সেও মাদানী চ্যানেলের হৃদয়কাড়া অনুষ্ঠান সমূহের প্রতি মনোযোগীও হতে থাকে। اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ তিন দিন পরে সে বলতে লাগল: আমি আমীরে আহলে সুন্নাত دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه এর সরলতা দেখে অনেক প্রভাবিত হয়েছি আর সে কলেমা পাঠ করে মুসলমান হয়ে যায়।

মাদানী চ্যানেল কি মুহিম হে নফস ও শয়তান কে খিলাফ

জুভি দেখে গা করেগা إِنْ شَآءَ الله এতেরাফ।

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب!　　صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

রাসুলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: "কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশী পরিমাণে দরূদ শরীফ পড়েছে।" (তিরমিযী ও কানযুল উম্মাল)

এই কিতাবটি শায়খে তরিকত, আমীরে আহ্লে সুন্নাত, দা'ওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হযরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল **মুহাম্মদ ইলইয়াস আত্তার কাদেরী রযবী** دَامَتْ بَرَکَاتُهُمُ الْعَالِيَه উর্দূ ভাষায় লিখেছেন। দা'ওয়াতে ইসলামীর অনুবাদ মজলিশ এই কিতাবটিকে বাংলাতে অনুবাদ করেছে। যদি অনুবাদ, কম্পোজ বা প্রিন্টিং এ কোন প্রকারের ভুলত্রুটি আপনার দৃষ্টিগোচর হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে মজলিশকে লিখিতভাবে জানিয়ে প্রচুর সাওয়াব হাসিল করুন।

(মৌখিকভাবে বলার চেয়ে লিখিতভাবে জানালে বেশি উপকার হয়।)

এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন

দা'ওয়াতে ইসলামী (অনুবাদ মজলিশ)

মাকতাবাতুল মদীনা এর বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়দাবাদ, ঢাকা।

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী।

কে.এম.ভবন, দ্বিতীয় তলা ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম।

e-mail :

bdmaktabatulmadina26@gmail.com,
bdtarajim@gmail.com web : www.dawateislami.net

এই কিতাবটি পড়ে অন্যকে দিয়ে দিন

বিয়ের অনুষ্ঠান, ইজতিমা সমূহ, মিলাদ মাহফিল, ওরস শরীফ এবং জুলুসে মীলাদ ইত্যাদিতে মাকতাবাতুল মদীনা কর্তৃক প্রকাশিত রিসালা সমূহ বন্টন করে সাওয়াব অর্জন করুন, গ্রাহককে সাওয়াবের নিয়্যতে উপহার স্বরূপ দেওয়ার জন্য নিজের দোকানে রিসালা রাখার অভ্যাস গড়ে তুলুন। হকার বা বাচ্চাদের দিয়ে নিজের এলাকার প্রতিটি ঘরে ঘরে প্রতি মাসে কমপক্ষে একটি করে সুন্নাতে ভরা রিসালা পৌঁছিয়ে নেকীর দাওয়াত প্রসার করুন এবং প্রচুর সাওয়াব অর্জন করুন।

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

সুন্নাতের বাহার

اَلْحَمْدُ لِلّٰه عَزَّوَجَلَّ কুরআন ও সুন্নাত প্রচারের বিশ্বব্যাপী অরাজনৈতিক সংগঠন **দা'ওয়াতে ইসলামীর** সুবাসিত মাদানী পরিবেশে অসংখ্য সুন্নাত শিক্ষা অর্জন ও শিক্ষা প্রদান করা হয়। প্রত্যেক বৃহস্পতিবার ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়দাবাদ, ঢাকায় ইশার নামাযের পর সুন্নাতে ভরা ইজতিমায় সারারাত অতিবাহিত করার মাদানী অনুরোধ রইল। আশিকানে রাসুলদের সাথে মাদানী কাফেলা সমূহে সুন্নাত প্রশিক্ষণের জন্য সফর এবং প্রতিদিন ফিক্‌রে মদীনা করার মাধ্যমে মাদানী ইন্‌আমাতের রিসালা পূরণ করে প্রত্যেক মাদানী মাসের প্রথম দশ দিনের মধ্যে নিজ এলাকার যিম্মাদারের নিকট জমা করানোর অভ্যাস গড়ে তুলুন। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ এর বরকতে ঈমানের হিফাযত, গুনাহের প্রতি ঘৃণা, সুন্নাতের অনুসরনের মন-মানসিকতা সৃষ্টি হবে। প্রত্যেক ইসলামী ভাই নিজের মধ্যে এই মাদানী যেহেন তৈরী করুন যে, **"আমাকে নিজের এবং সারা দুনিয়ার মানুষের সংশোধনের চেষ্টা করতে হবে।"** اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ নিজের সংশোধনের জন্য মাদানী ইন্‌আমাতের উপর আমল এবং সারা দুনিয়ার মানুষের সংশোধনের জন্য মাদানী কাফেলায় সফর করতে হবে। اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ

মাকতাবাতুল মদীনার বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়দাবাদ, ঢাকা। মোবাইল: ০১৯২০০৭৮৫১৭

কে. এম. ভবন, দ্বিতীয় তলা, ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম। মোবাইল: ০১৮১৩৬৭১৫৭২, ০১৮৪৫৪০৩৫৮৯

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী। মোবাইল: ০১৭১২৬৭১৪৪৬

E-mail: bdmaktabatulmadina26@gmail.com
bdtarajim@gmail.com, Web: www.dawateislami.net